PSIHOLOGIE PRACTICĂ PENTRU PARINȚI

HEDVIG MONTGOMERY

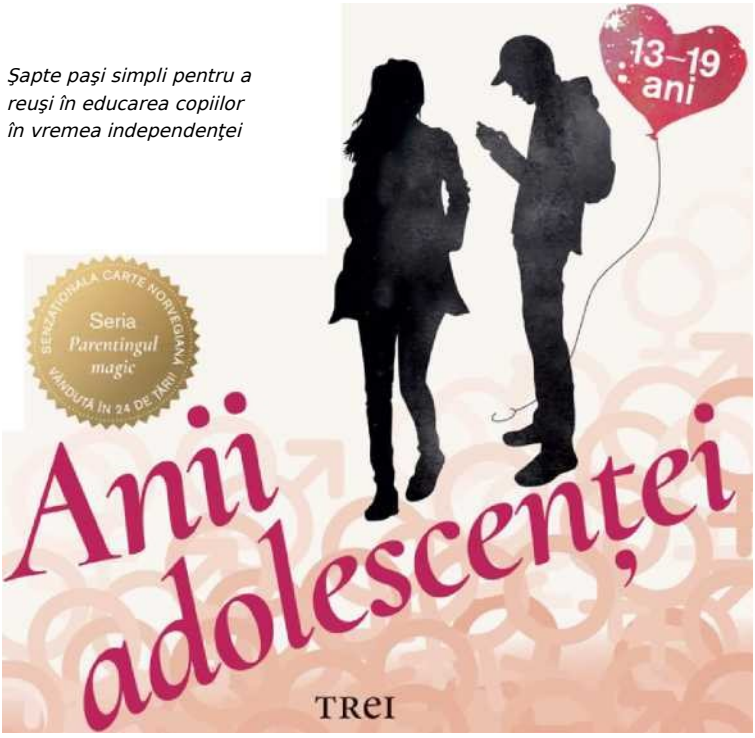
Șapte pași simpli pentru a reuși în educarea copiilor în vremea independenței

Pl

PSIHOLOGIE PRACTICĂ PENTRU

HEDVIG „MONTGOMERY

Şapte paşi simpli pentru a reuşi în educarea copiilor în vremea independenţei



HEDVIG

MONTGOMERY

Şapte paşi simpli pentru a reuşi în educarea copiilor în vremea independenţei

A«*»

TRei

veritri

13-19 ANI

EDITORI:

Silviu Dragomir Vasile

Dem. Zamfirescu

director editorial:

Magdalena Mărculescu

REDACTARE:

Victor Popescu

ILUSTRAŢII **ŞI** DESIGN INTERIOR: Hanne Lovdal / Lovedales Studio ILUSTRAŢIE COPERTĂ: Hanne Lovdal

DIRECTOR PRODUCŢIE:

Cristian Claudiu Coban

DTP:

Carusel Multimedia

CORECTURĂ:

Irina Botezatu Irina MuŞătoiu

Conţinutul acestei lucrări electronice este protejat prin Copyright (drepturi de autor), iar cartea este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parţială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziţia publică, inclusiv prin internet sau prin reţele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informaţiei, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sub orice formă sau prin orice mijloc, tară consimţământul editorului, sunt interzise. Dreptul de folosinţă al lucrării nu este transferabil.

Drepturile de autor pentru versiunea electronică în formatele existente ale acestei lucrări aparţin persoanei juridice Editura Trei SRL.

Titlul original: Ungdomsârene: 13-18 âr Autor: Hedvig

Montgomery

Copyright © Hedvig Montgomery and Eivind Saether, 2020

Published by agreement with Salomonsson Agency

Copyright © Editura Trei, 2021 pentru prezenta ediţie

O.P. 16, Ghişeul 1, C.P. 0490, Bucureşti Tel.: +4 021 300 60 90 ;

Fax: +4 0372 25 20 20 e-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

ISBN (print): 978-606-40-1014-8 ISBN (epub):

9786064018342

HEDVIG MONTGOMERY

Şapte paşi simpli

pentru a reuşi în educarea copiilor în vremea independenţei

Anii adolescenței

13-19 ani

Traducere din limba norvegiană de **Ivona Berceanu**

UŞA ÎNCHISĂ

Aceasta este a cincea şi ultima parte din seria „Parentingului magic”. Prezentul volum îl însoţeşte pe copilul tău în perioada adolescenţei până în ziua în care îl vei ajuta să încarce cutiile în camionul de mutări parcat la uşa voastră, ceea ce anunţă că vieţile voastre se vor transforma radical.

în curând, copilul tău va pătrunde în această lume a adulţilor, în care ne aflăm noi, părinţii. Dar mai are un pic până atunci.

Acest volum te va ajuta să înţelegi procesul specific vârstei adolescenţei. Dacă tu, ca părinte sau ca adult, înţelegi într-adevăr în ce fel de călătorie s-a îmbarcat copilul tău, aceasta îţi va uşura sarcina de a-ţi găsi locul în mijlocul tuturor întâmplărilor care vor veni.

Mulţi dintre părinţii pe care eu îi întâlnesc sunt de părere că este foarte dificil să mai comunice cu adolescentul atunci când uşa de la camera lui se închide într-o bună zi. Eu cred că pot păstra o bună relaţie, doar că vor avea nevoie de o altă perspectivă, diferită de cea pe care o au acum.

Copilul tău în mod cert se va muta şi va pleca la un moment dat.

Având acest lucru în minte, oamenii îi privesc altfel pe adolescenţi.
Oamenii nu le mai zâmbesc de fiecare dată adolescenţilor, aşa cum fac când întâlnesc copii mai mici. Privirile adresate adolescenţilor devin mai exigente. Şcoala devine mai preocupată de rezultatele pe care trebuie să le livreze, iar pe adolescenţi încep să-i preseze lucrurile serioase care îi aşteaptă în viitor. Şi adolescenţilor li se va schimba percepţia asupra lor înşişi. Ei vor deveni mai critici faţă de sine şi mai deznădăjduiţi. Aceste elemente sunt reţeta pentru nelinişte şi griji.

Dacă şi tu, ca părinte, îţi priveşti copilul cu aceeaşi privire aspră, dacă îi ţii morală, îl critici şi îţi dai ochii peste cap, atunci contribui, la rândul tău, la a-l închide într-o cutie mult prea strâmtă pentru el.
De aceea este atât de important ca tu să fii altfel.

Tu eşti cel care trebuie să-l privească cu înţelegere. Privirea ta blândă îi va oferi spaţiul în care se va simţi în siguranţă şi la care se va întoarce când va avea nevoie de protecţie şi consolare.

Chiar dacă porţile copilăriei se închid, asta nu înseamnă că un adolescent se poate descurca singur. Adolescentul nu suportă să fie singur şi nu se descurcă pe cont propriu.

El are nevoie de tine – inclusiv pentru acest proces de separare.

Această carte este, exact ca şi celelalte volume din seria „Parentingul magic", împărţită în două. în prima parte, te voi călăuzi prin cei şapte paşi care să te ajute să faci faţă cu brio în perioada adolescenţei copilului tău. în partea a doua, abordez teme şi întrebări care sunt tipice pentru adolescenţi: reţelele de socializare, teme şcolare, sex, ritmul de somn etc.

Toate familiile încep această călătorie pornind din puncte diferite. Indiferent cum arată începutul adolescenţei în cazul copilului vostru, tu eşti cel care îl cunoaşte cel mai bine. De aceea eu cred că un punct de start foarte bun este următorul: lasă deoparte toate metodele şi reţetele şi fii acolo pentru el. Cu adevărat. Cel mai important lucru pe care îl poţi face pentru adolescentul tău este să priveşti într-adevăr omul care încearcă să-şi definească propria formă.

Sper ca această carte să te ajute puţin pe drumul tău.

Hedvig Montgomery

MARELE PROIECT

în anii adolescenţei copilul tău se face tot mai mare şi dă impresia că e gata să părăsească tot ceea ce aţi construit împreună. El nu te mai priveşte ca pe un model şi nu mai cere sfaturi de la tine. Tu nu mai eşti atât de interesant pentru el. Tu nu mai eşti impunător.

Şi fix aşa şi trebuie să fie.

Tot ceea ce aţi făcut până acum, întreaga viaţa pe care aţi creat-o, familia pe care aţi format-o, toate sunt ca un cort iluminat în mijlocul pădurii. Aceşti ani au fost baza pentru copilul tău şi sper că au fost nişte ani marcaţi de căldură sufletească şi de sentimentul de siguranţă. Dar în anii adolescenţei, copiii părăsesc acest cort.

Ei trebuie să iasă şi să caute cine sunt ei; şi vor ajunge să caute în multe direcţii. Ei sunt programaţi în mod natural să încerce, să testeze noi puncte de vedere, noi moduri de viaţă şi noi feluri de a fi. Când şi când, vor rosti chiar şi opinii foarte tranşante, chiar dacă acestea sunt mai dure decât şi-au imaginat ei, fără ca ei să ştie cum vor fi recepţionate de cei din jur. Este de parcă ar sta în faţa oglinzii şi s-ar uita ce fel de personalitate li se potriveşte mai bine.

Noi, oamenii, dintotdeauna am plecat din sânul familiilor în care ne-am născut, am plecat din mediul familiar şi sigur, pentru a ne descoperi propria identitate şi propriul nostru viitor. Eu cred că asta spune ceva frumos despre noi şi că noi toţi străbatem aceşti ani în care căutăm ceva mai frumos, mai corect, ceva nou. Să fii adolescent înseamnă să devii un om mai bun — şi să cauţi să creezi o lume mai bună.

Este un proiect grandios, dar noi ar trebui să-l observăm cu

multă iubire şi cu respect.
Dar a privi lucrurile dintr-o perspectivă nouă înseamnă să fii în conflict cu cea existentă. Şi creierul nostru este programat pentru asta: adolescenţii sunt mult mai preocupaţi de ceea ce cred despre ei cei ce sunt de-o seamă cu ei. Doar ideea de a fi surprins cu o căciulă nepotrivită la şcoală este un motiv îndeajuns de puternic care să-l facă să se chircească. Cât despre opinia ta sau a profesorilor, aceasta nu contează deloc.

în acelaşi timp, este dureros şi obositor să tot încerci să te descoperi. Aici e loc de multă nesiguranţă şi de teama de a nu fi acceptat, de a nu face alegeri greşite, de a fi cel care evită privirile critice ale altora. Atât de multe aspecte sunt în joc, încât li se pare că totul este pe viaţă şi pe moarte. „Priveşte-mă!" „Place-mă!" „Iubeşte-mă!"

Aceasta este o perioadă stresantă şi haotică pentru mulţi adolescenţi – de aceea ei au nevoie de cineva care să înţeleagă cine sunt ei. Ei au nevoie de cineva care să le spună: „Eu te cunosc". Ei au nevoie ca cineva să le zâmbească, să îi aline atunci când suferă, să îi ajute atunci când sunt blocaţi şi au nevoie de o persoană care să le vorbească fără să-i judece.

Pentru părinţi, perioada adolescenţei poate să fie surprinzătoare. Părinţii trec de la a avea un copil care le cere sfatul şi care se cuibăreşte lângă ei la stadiul în care se închide în camera lui şi în propriile gânduri. De parcă dezvoltarea lui îl determină să se distanţeze de tot ceea ce era înainte important pentru el. De parcă tot ce a existat acolo dispare.

Dar, din fericire, acesta nu este tot adevărul.

Tu te poţi elibera cel mai bine atunci când te afli în siguranţă. A deveni liber necesită contact şi existenţa unei conexiuni dintre copil şi părinte. Inclusiv în procesul de desprindere de familie, copilul este dependent de relaţia pe care o are cu voi. Această relaţie este cea care va determina dacă proiectul de

emancipare va reuşi sau dacă va eşua.

Tu eşti într-un fel mai puţin important, dar în acelaşi timp prezenţa ta va fi decisivă.
Din multe puncte de vedere este de parcă adolescentul tău ţi-ar spune: „Dă- mi drumul!”, dar în acelaşi timp ţi-ar şopti: „Ţine-mă în braţe!”

Sarcina ta este să le faci pe ambele.

SCURTE MOMENTE

Vor exista nişte scurte momente în viaţa de zi cu zi în care legătura cu copilul tău va fi mai importantă decât oricând. Atunci când el, în sfârşit, iese din camera lui sau când ea vine către tine ca să-ţi vorbească despre o problemă, atunci este absolut decisiv modul în care alegi să-ţi întâmpini adolescentul.

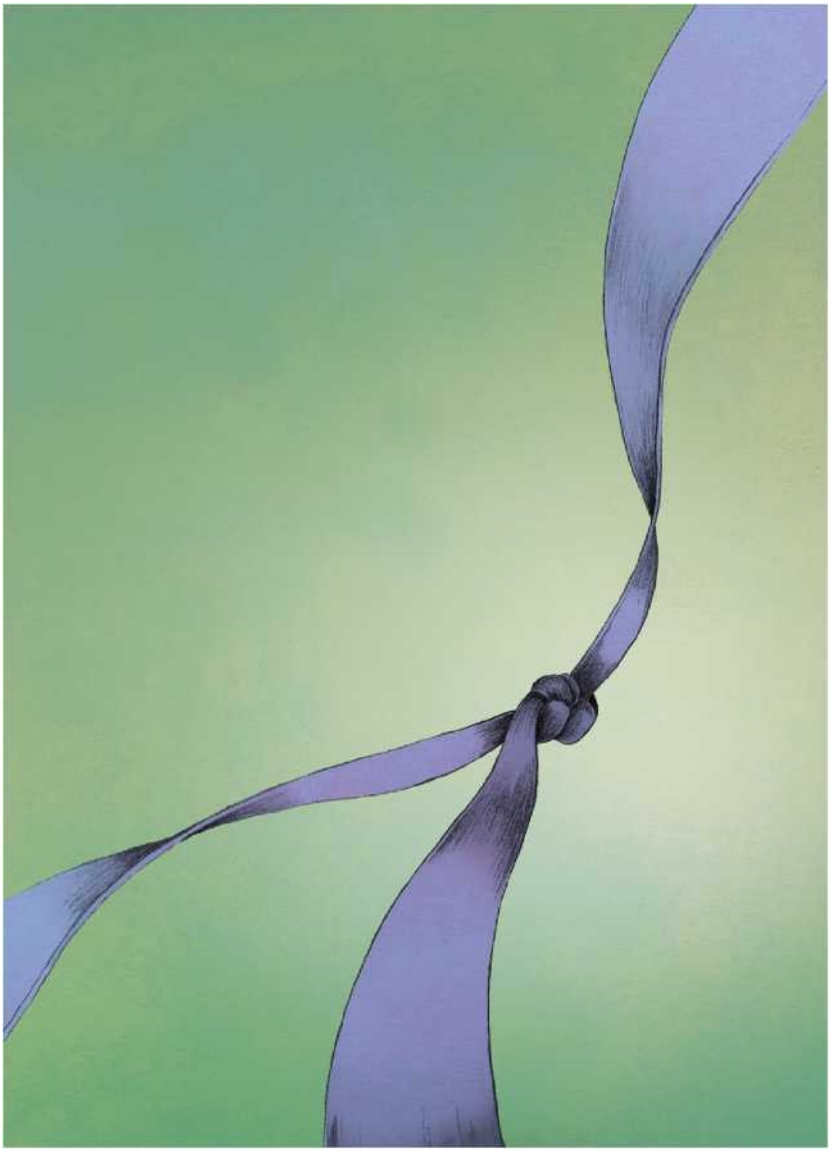
în aceste momente, el are nevoie să fie întâmpinat cu înţelegere.

O greşeală frecventă pe care o fac părinţii este că pândesc o ocazie în care să îi critice, în care să îi spună adolescentului ce cred ei, dar, de fapt, aceste lucruri ar trebui să fie ultima ta grijă.

Cel mai important lucru dintre toate este să ai un adolescent care simte că poată să vină la tine atunci când într-adevăr are nevoie de tine.

în anii care vin, pentru asta va trebui să te lupţi.

CEI ŞAPTE PASI



1. LEGĂTURA

Uneori mi se pare că noi îi considerăm prea uşor pe adolescenţi ca fiind un soi de oameni incomplet formaţi, de parcă ei ar funcţiona în prezent cu nişte defecte tehnice, iar noi adulţii aşteptăm cu nerăbdare ca ei să remedieze aceste defecte şi să se maturizeze. Poate uneori suspinăm puţin din cauza lor, din cauza trupuşoarelor lor fragile sau din cauza sentimentelor lor atât de exagerate. Anii adolescenţei reprezintă o perioadă dureroasă prin care fiecare trebuie să treacă până să intre în următoarea etapă, în care se vor simţi din nou „în regulă". Asta îmi aminteşte oarecum de sentimentul acela de a răsfoi un vechi album de familie, în care fotografiile reprezentând nişte copii dulci se preschimbă încet în fotografii cu adolescenţi care sunt din ce în ce mai stânjeniţi de corpurile şi de hainele lor. Poate fi foarte tentant să treci rapid peste aceşti ani.

De aceea există o pleiadă de sfaturi de parenting despre cum să faci faţă cu brio „rebeliunii adolescenţei". în aceste sfaturi, adolescenţa apare ca un fel de problemă pe care tu trebuie să o rezolvi. Eu cred că merită efortul să-ţi abordezi copilul fix din punctul de pornire opus. Copilul tău nu este o problemă ce trebuie rezolvată, şi nici nu comportă defecte care trebuie reparate. în schimb, adolescentul tău trebuie să se simtă acceptat şi integrat oriunde ar fi. El trebuie să simtă că are locul lui acasă (în cadrul familiei), la şcoală, dar şi în gaşca de prieteni. Acestea sunt aspecte îndeajuns de solicitante luate fiecare în parte.

Gândeşte-te tu ce fel de părinte ai fost până acum. Tu i-ai bandajat răni care abia se văd, tu ai alungat monştri fioroşi în miezul nopţii cu ajutorul cuvintelor blânde. Tu l-ai alinat, l-ai încurajat şi i-ai şoptit: „Stai liniştit, sunt aici cu tine. Am grijă de tine". Tu ai fost cu el în water parkuri şi te-ai uitat la mii de ore de seriale care ţi s-au părut îndeajuns de lipsite de sens

pentru un adult. Tu l-ai ţinut de şaua bicicletei până când a învăţat să meargă singur pe două roţi. Poate că ai făcut tot ceea ce facem noi toţi: ai încercat să te apropii de copilul tău şi ai încercat să îi satisfaci nevoile pe care le are atunci pe moment.
Exact de aceleaşi lucruri are nevoie adolescentul tău acum.

Tu trebuie să reţii că doare atunci când inima îţi este frântă şi că testele de matematică la care dă greş un adolescent pot fi resimţite de acesta drept o catastrofa. Sau poate că începerea unei teme foarte lungi li se poate părea ceva insurmontabil şi viaţa li se poate părea complet lipsită de sens atunci când sunt excluşi din gaşca de prieteni.

Sarcina ta este să stai în continuare în preajma adolescentului şi să-i oferi sprijin când are nevoie.

Acum lucrurile sunt complet diferite faţă de mai demult. Vei resimţi poate cât de fragilă este legătura dintre voi. Trebuie să ai mai mare grijă de acest aspect— şi asta te va solicita foarte tare. Cine eşti tu atunci când nu mai reuşeşti să dai de copilul tău, atunci când stai treaz toată noaptea, aşteptându-ţi copilul să vină acasă sau sperând cel puţin să-ţi răspundă la mesaje? Cine eşti tu atunci când te vezi în faţa uşii încuiate de la camera lui şi când nu înţelegi de ce s-a închis acolo? Cine eşti tu atunci când nu primeşti niciun răspuns la întrebările tale?

Toate aceste situaţii se ivesc de-a lungul anilor adolescenţei, iar viaţa de adult nu e deloc departe. Şi tu ştii foarte bine ce anume se cere de la copilul tău şi cât de dificil poate fi. Şi acest gând poate fi îndeajuns de înfricoşător: Oare copilul meu se va descurca?

Dacă fiului tău sau fiicei tale i se permite să străbată perioada adolescenţei având o legătură puternică cu nişte adulţi care le insuflă încredere, atunci el sau ea se va întări pentru situaţiile în care va da de greu. Adolescentul îşi clădeşte un sistem de apărare împotriva presiunii grupului, împotriva influenţelor

rele şi împotriva a tot ceea ce li se poate părea mare şi înfricoşător.

Vei auzi cuvinte pe care n-ai fi crezut să le auzi vreodată de la ei, vor fi lacrimi şi supărare, poate că se va aşterne o tăcere ciudată şi vor fi exprimate gânduri dureroase, dar să reţii un lucru: legătura lui cu tine este cea mai bună apărare din lume. Această legătură constă din trei părţi şi, în calitate de părinte, sarcina ta este să te asiguri că legătura este mai puternică decât oricând în aceşti ani ai adolescenţei.

Baza de siguranţă şi alinarea

Pe parcursul întregii sale creşteri, copilul tău a avut nevoie de un loc în care să găsească alinare, calm şi siguranţă. El a avut nevoie de cineva către care să se îndrepte şi care să suporte totul, cineva care să-l poată ajuta să rezolve micile sau marile probleme pe care i le rezervă viaţa.

Copilul tău va avea nevoie de toate acestea în continuare.

Dar este mai dificil să consolezi un adolescent. Totul este puţin mai întunecat şi mai mare decât era odată. Acum se iscă sentimentul lipsei apartenenţei, teama de eşec şi marea îndoială că nu este cel care ar trebui să fie. În plus, aproape întotdeauna este greşit să-l consolezi chiar atunci, pe moment. Dar nu uita că un adolescent are nevoie de la fel de multă alinare ca şi înainte; trebuie doar să aştepţi puţin.

Ştiu că uneori poate să fie tentant să spui: „Ţi-am spus deja că nu va funcţiona asta, de ce nu m-ai ascultat?” Dar primul sfat pe care îl dau părinţilor de adolescenţi este următorul: să-i spui cuiva că ar fi trebuit să ştie în ce se implică este cel mai puţin consolant lucru pe care i-l poţi spune. în schimb, tu eşti nevoit să resetezi totul şi să-l alini pentru ceea ce îl doare aici, în

momentul de faţă.

în şedinţele de terapie, eu observ cum părinţii pot isca nişte conflicte cu copilul, doar pentru a se asigura că acţiunile acestuia nu rămân nepedepsite. Atunci întreaga situaţie degenerează şi, în final, toţi se încrâncenează într-un fel sau altul. Rezultatul este un copil care rămâne complet singur. Şi nişte părinţi care au distrus posibilitatea de a-l alina.

Adolescentul cu siguranţă va mai face şi alte prostii, dar el nu le va putea gestiona singur. Tu trebuie să fii cel care îi demonstrează: „Atunci când situaţia devine dificilă, sunt aici pentru tine”.

Dacă ei nu cred că tu vorbeşti serios, nu vor veni la tine atunci când vor avea cea mai mare nevoie de tine. Atunci lor nu le rămâne decât să facă ce pot, cu forţele lor limitate.

Am cunoscut mulţi adolescenţi care au ajuns în nişte situaţii dificile, iar când i-am întrebat cui ar fi vrut să-i povestească despre asta, ei mi-au răspuns întotdeauna „mamei mele” sau „tatălui meu”. Şi totuşi apoi au continuat: „Dar ei se supără atât de tare”.

însă în calitate de părinte tu trebuie să suporţi greşelile pe care le face copilul tău. Atunci când îşi pierde cheile, îşi sparge, de nervi, ecranul de la telefon sau i-a spus profesorului ceva ce acum regretă, tu trebuie să îi arăţi că înţelegi cât de greu îi este lui acum. încearcă din răsputeri să fii acolo pentru el, cât de des poţi, jucând rolul de adult care îl susţine — nu rolul unui părinte care se arată viteaz după bătălie sau care nu ştie decât să critice.
Fii cel care spune: „Eu te ajut”.

Atunci şi şansele tale de a-l ghida şi de a-l educa vor creşte semnificativ.

Apartenenţa

Oamenii vor să aibă sentimentul de apartenenţă. Această nevoie este esenţială în vieţile noastre. La fel este şi pentru adolescenţi. Ei trebuie să ştie că, la ei acasă, vor găsi oricând un loc unde să se simtă confortabil. Iar părinţii trebuie să indice clar acest lucru. Voi, părinţii, trebuie să faceţi lucruri care îi interesează pe adolescenţi, trebuie să călătoriţi în locuri în care şi el vrea să meargă, trebuie să mâncaţi uneori şi mâncarea care le place lor, trebuie să-i însoţiţi la activităţile din timpul liber sau legate de jocurile pe calculator, fotbal, muzică sau balet. Arătaţi că există în continuare un spaţiu pentru interesele adolescentului din căminul tău.

în plus de asta, trebuie să te adaptezi la un ritm de viaţă ceva mai haotic în aceşti ani. Copiii devin în această etapă mai dezordonaţi. Hainele şi farfuriile murdare stau vraf şi ia-ţi adio de la gândul că vei câştiga în lupta împotriva căştilor de la telefon sau a încărcătoarelor de mobil pe care le găseşti împrăştiate peste tot. Cărţile şi caietele de şcoală vor fi aruncate în toate părţile. Aceasta nu este o perioadă în care să te aştepţi ca adolescentul tău să aibă un sistem strict sau vreo disciplină. Acum altele sunt aspectele ce trebuie tratate cu prioritate, iar mesajul principal pe parcursul întregului drum este următorul: „Aici, acasă, eşti întotdeauna binevenit, tu aparţii acestei familii şi aici vei avea oricând un loc, indiferent ce s-ar întâmpla”.

Când eu am fost adolescentă, una dintre prietenele mele avea un tată care obişnuia să-i spună: „în ziua când împlineşti 18 ani, atunci vei pleca de aici!” De regulă, astfel de vorbe nu sunt rostite cu răutate, dar, ori de câte ori era nemulţumit de ceva, îi reamintea fiicei lui că în curând va trebui să plece din casă. Eu am văzut cât de tare o dureau vorbele lui. Unii părinţi le aruncă astfel de vorbe copiilor lor atunci când devin nervoşi: „Dacă te comporţi astfel, atunci să-ţi cauţi o altă locuinţă!”

Acest mesaj este foarte greu de digerat. Iar în anii adolescenţei, aceste mesaje pică mai rău decât în oricare altă etapă din dezvoltarea copilului. Fix acum copiii au nevoie să simtă că au o bază de siguranţă acasă, pentru a putea explora lumea şi a-şi găsi un loc propriu în ea. Familia înseamnă pământ sigur sub picioare; ea este plasa de siguranţă. Dar dacă unui copil i se reaminteşte că totul este doar o siguranţă temporară sau că de fapt acea siguranţă nici nu există, atunci acel adolescent devine foarte nesigur pe sine.

Atunci când te enervezi, ai putea în schimb să transmiţi un mesaj clar, în acelaşi timp reamintindu-i adolescentului tău de locul de care aparţine: „Tu, atât timp cât locuieşti acasă, şi eu sper să mai locuieşti aici câţiva ani de acum înainte, trebuie să...”

Dar la vârsta adolescenţei, în prim-plan trebuie să existe sentimentul apartenenţei de familie.

REŢINE CĂ TOŢI COPIII TREC PRIN FAZA ADOLESCENŢEI DEOARECE AŞA TREBUIE, NU PENTRU CĂ AŞA ALEG EI.

*

Să-ţi cauţi un loc al tău printre cei de-o seamă cu tine este un proces în care devii destul de vulnerabil. Dacă un copil nu îşi găseşte locul, îi va fi dificil pe o lungă perioadă de acum înainte. Această luptă pentru integrare poate să fie uneori asemănătoare cu echilibristica pe lama unui cuţit, ceea ce conduce la faptul că părinţii se îngrijorează şi mai tare. în calitate de mamă sau de tată, nu vei mai deţine controlul. Copilul tău nici nu ar dori ca tu să-l deţii.

Dacă îi întrebi cu cine au fost şi ce au făcut, adolescenţii pot

deveni destul de ascunşi. Motivul este că doresc să aibă propria arenă – ferită de privirile adulţilor.

în afară de asta, soluţiile tale nu mai sunt îndeajuns de isteţe după părerea lor. „Nu vrei să-ţi inviţi câţiva prieteni în vizită? Aş putea să cumpăr suc şi chipsuri.” Poate că încercarea ta a fost foarte bine intenţionată, dar adolescenţii îţi vor spune că habar nu ai despre ce vorbeşti. Sfaturile şi îndrumările tale îi pot face să se simtă mai degrabă nefericiţi decât singuri.

Nu este chiar atât de uşor să fii sfătuitorul copilului tău în această perioadă, dar, dacă vrei să afli ce dificultăţi are el, unde are el nevoie de ajutorul tău, primul pas este să-l faci să aibă încredere în tine, să se simtă apreciat de tine şi să ştie că el are încă un loc lângă tine. Aceasta este magia legăturii dintre voi, acolo există încredere şi stimă de sine. De aceea, când eşti părintele unui adolescent, lucrurile necesită mult timp pentru acomodarea reciprocă.

Adolescentul are nevoie ca tu să rămâi prin preajmă, astfel

încât să poţi sesiza clipele propice momentelor de apropiere, atunci când ele se ivesc dintr-odată.

Atunci ai posibilitatea să îl ajuţi.

Şi modul în care îl ajuţi începe cu sentimentele.

înţelege-i sentimentele

Sentimentele sunt copleşitoare şi se schimbă brusc. în această perioadă de dezvoltare, mai mult decât în alte etape din viaţa lui, este mai greu să îi demonstrezi adolescentului că înţelegi cât de dificilă este viaţa uneori şi că înţelegi sentimentele pe care le are.
Dacă el vine acasă cu o notă proastă la testul de limbă franceză, iar tu vrei să-i transmiţi că nu s-a pregătit îndeajuns de bine pentru lucrarea de control, există modalităţi diferite în care poţi face acest lucru. Să îi zici: „Ce ţi-am spus eu?" este, aşa cum am precizat, o soluţie proastă. „Ţi-am spus de o mie de ori să studiezi mai mult. Ce credeai că o să se întâmple?" se plâng părinţii. Numai că, prin această replică, ei închid orice cale de acces spre învăţare sau spre ieşirea din acel impas. Adolescentul nu are nevoie de ajutorul cuiva care îl face să se simtă şi mai prost decât se simţea oricum. Dacă, în schimb, începi prin a înţelege că îi este greu să fie unul dintre cei mai slabi elevi, atunci el va simţi că tu îi eşti alături în această experienţă prin care trece. „Eu înţeleg că este foarte naşpa că ai obţinut un rezultat slab. Cum te simţi acum?" Poate că vei începe cu această întrebare, iar mai târziu, vei putea vedea dacă este posibil să discuţi cu el şi despre o posibilă rezolvare. „OK, deci nu a mers prea bine de data aceasta, dar ce crezi tu că am putea face diferit ca să nu se mai repete acest accident? Cu ce te pot ajuta?"

Gestionarea sentimentelor intense la vârsta adolescenţei constă în două etape: în prima etapă trebuie să stabileşti o

conexiune cu adolescentul, să îi vii în întâmpinare în punctul în care se află el şi să înţelegi cu adevărat cum se simte. După aceea îi vei indica o cale prin care să meargă mai departe şi să iasă din starea în care se află acum.

Nu întotdeauna va fi receptiv la asta, dar oricum este sarcina ta să-l înveţi că lumea nu va dispărea. Tu eşti cel care trebuie să-i spună: „Totul se va rezolva". însă doar după ce mai întâi ai înţeles sentimentul care a pus stăpânire pe el.

în plus, poţi încerca să-ţi aminteşti cum ai fost tu la vârsta de 14 ani şi cum te-ai simţit când cineva te bârfea pe la spate. Poţi încerca să înţelegi ce plajă infinită de sentimente poate să pună stăpânire pe tine. Atunci când copilul tău insistă să cumpere fix puloverul acela, tu trebuie să îţi dai seama că nu este vorba neapărat despre pulover, ci despre faptul că vrea să facă parte dintr-un grup (deşi tu ştii prea bine că puloverul nu o să-l ajute cine ştie ce).

Dacă adolescentul tău simte că emoţiile lui nu sunt înţelese, el treptat se va supăra şi va deveni iritabil. Aceasta conduce la o agresivitate care, în timp,
va fi descărcată într-un fel sau altul: fie îşi va îndrepta nervii către sine însuşi, fie spre exterior— înspre voi şi restul lumii.

LEGĂTURA CU NIŞTE ADULŢI CE INSPIRĂ SIGURANŢĂ CONSTITUIE CEL MAI BUN SISTEM DE APĂRARE AL ADOLESCENTULUI ÎMPOTRIVA TUTUROR DIFICULTĂŢILOR.

*

A te face înţeles înseamnă că accepţi să-ţi împărtăşeşti sentimentele – de aceea e atât de important să fiţi apropiaţi.

Ce să fac dacă între noi nu există nicio legătură?

Pe durata adolescenţei legătura va fi puternică în anumite perioade şi mai slabă în alte perioade. Când şi când, se întâmplă ca doar unul dintre părinţi să aibă o conexiune vie cu copilul, în timp ce al doilea părinte este exclus. Această stare de fapt este perfect normală — atât timp cât unul dintre părinţi are o legătură activă cu copilul, ea este suficientă. într-un final, lucrurile se vor îndrepta şi pentru părintele care este lăsat pe dinafară, în frig.

Dar dacă niciunul dintre voi nu are o legătură activă cu copilul, atunci trebuie să fiţi cu băgare de seamă. Atunci nu mai ajută la nimic să te cramponezi de lucrurile pe care ţi se pare că adolescentul le-a făcut greşit sau pentru ceva ce tu crezi că nu ar fi trebuit să facă, deoarece este îndeajuns de mare ca să-şi dea seama că era un lucru greşit.

Singurul lucru pe care îl poţi face atunci când legătura s-a slăbit este să încerci, foarte prudent, să identifici puncte de start pentru a reface acea conexiune. Atunci copilul are nevoie de alinare, apartenenţă şi o înţelegere a ce înseamnă să fii adolescent.

CELE MAI FRECVENTE GREŞELI ALE PĂRINŢILOR

13- 14 ANI:

Crezi că nu îi pasă

Oboseala şi neglijenţa pot fi cu uşurinţă interpretate drept nişte semne că adolescentul nu vrea sau nu este interesat de ceva. Dar în această fază se petrec modificări foarte mari atât în corp, cât şi în creier (la nivel psihic), ceea ce face ca totul să meargă puţin mai greu. Dă-i copilului tău timp, înţelege că este greu să se trezească

şi ajută-l să treacă peste zilele proaste.

14- 15 ANI:
Ţi se pare că se revoltă

Dacă tu priveşti eforturile adolescentului de a-şi găsi o identitate ca pe o revoltă împotriva familiei, este posibil să devii prea strict si să aplici pedepse. La această vârstă, adolescenţii sunt atât de vehemenţi şi gândesc atât de des în alb şi negru, încât este important să nu le răspundem cu aceeaşi monedă.

în schimb, însoţiţi-i în această călătorie de descoperire de sine. Tocmai acum este foarte important pentru adolescent să etaleze diferenţele dintre el şi voi, dar el are nevoie, mai departe, să simtă că voi îl vedeţi şi îl plăceţi. în curând, el va fi mai aproape de sine însuşi.

16-18 ANI:
Măreşti presiunea

Mulţi adolescenţi de această vârstă vor să facă totul deodată şi părinţii sunt atât de fericiţi să vadă că adolescenţilor le-au revenit forţele, încât se grăbesc să le impună lucruri şi încep să pună presiune asupra lor. Dar acum lor nu le trebuie mai multă presiune, ci mai degrabă au nevoie de călăuzire şi au nevoie să vorbească cu un adult raţional care a mai trecut prin aşa ceva. Alocă timp pentru discuţiile dintre voi.

Şi retine că, în ciuda faptului că adolescenţii par foarte maturi din punct de vedere fizic, este foarte uşor ca părinţii să uite că adolescenţii nu sunt încă sufici-ent de maturizaţi la nivel interior.

18-21 ANI:
Ii dai drumul prea devreme

Chiar dacă ai în faţa ta un tânăr adult, este nevoie de înţelegere, alinare şi blândeţe la această vârstă. Tinerii adulţi se întreabă în continuare, caută în continuare şi au nevoie şi pe mai departe de tine. Sunt atât de multe lucruri pe care nu le-au mai făcut! De exemplu, să caute un loc de muncă sau să îşi creeze un cont la bancă. Fii un părinte care le oferă siguranţă şi fiţi o familie unde este loc pentru adultul care s-a dezvoltat din copilul de odinioară.

DUREREA FACE PARTE DIN PROCES

Nicio călătorie înspre autonomia personală nu este lipsită de durere. Şi nici nu ar trebui să fie. Să te regăseşti pe tine însuţi înseamnă să treci priin puncte extreme, înseamnă că într-o clipă simţi că toată lumea este a ta şi în altă clipă ţi se pare că eşti complet singur. Creierul adolescenţilor funcţionează după gândirea de tip alb-sau-negru. Ei sunt fie incluşi, fie excluşi; fie fericiţi, fie nefericiţi. Ei se percep pe ei înşişi şi pe ceilalţi în puţine nuanţe. De aceea viaţa lor devine puţin mai dură.

Şi asta face parte din întreaga perioadă a adolescenţei, plină de durere, iubire şi angoasă. Viaţa conţine tot spectrul de sentimente şi aceasta este perioada în care ei experimentează cu aceste diverse emoţii.

Nu trebuie

să ne îngrijorăm prea mult pentru toate trăirile prin care trec ei. Şi nu trebuie de regulă să le punem niciun fel de diagnostic.

Este perfect normal să fii nesigur pe tine atunci când ai 14 ani, să te îndoieşti de propriile abilităţi, de propria sexualitate şi de faptul că ar exista un loc pentru tine în lume.

Este perfect normal să te simţi trist.

Să te simţi mizerabil.

Să nu te simţi fericit.

Faptul că acum treci printr-o perioadă grea nu spune nimic despre cum îţi va merge în viitor. Cei care au dificultăţi la 15 ani, rareori mai au probleme la 25 de ani. Vor veni zile mai bune, gânduri mai luminoase şi mai multe râsete.

Priveşte cum copilul tău străbate o fază prin care am trecut cu toţii. Dacă ţi se pare că el se simte de parcă nimeni nu l-ar înţelege, atunci vino cu grijă în întâmpinarea lui, Nu-l lăsa să se lupte singur cu sentimente-le acaparatoare. Spune i „Eu înţeleg" şi

explică-i că și
durerea este o
parte firească
a vieții.

2. LIMITE ŞI CONSECINŢE

Până acum ai încercat în mare parte să-ţi controlezi copilul cu privire la ceea ce mănâncă, la când se culcă şi la cum se îmbracă. Ai făcut ceea ce ai considerat că trebuie să faci în rolul tău de părinte: să decizi.

Timpul tău a trecut. Regulile jocului sunt în schimbare.

Tu nu mai poţi decide acum în numele adolescentului. Şi aşa trebuie să fie. Dacă îţi doreşti ca el să se dezvolte, atunci trebuie să simtă că el îşi decide propria viaţă. Descoperirea că el are propriul său glas este o nevoie nouă şi complet decisivă pentru un adolescent. Dar chiar dacă li se permite să-şi exprime opinia în cadrul echipei, nu înseamnă că are dreptate în toate. Adolescenţii sunt încă tineri, uneori mult mai tineri decât se percep ei pe sine, şi ei nu sunt în stare mereu să evalueze consecinţele propriilor alegeri.

Ei au nevoie de antrenament pentru a-şi construi strategii în viaţa lor de adulţi care îi aşteaptă.

Ca părinte, ai sarcina de a-ţi include copilul adolescent în procesul decizional.

Trebuie să-l întrebi ce crede el despre ce se întâmplă, trebuie să-l asculţi cu adevărat atunci când îţi răspunde. Copilul nu mai este un simplu pasager, pentru că acum stă alături de tine şi examinează harta.

Se vor ivi mii de întrebări, sute de răscruci, iar, ca adult, eşti nevoit să-ţi aminteşti că adolescentul învaţă atunci când îi permiţi să facă o parte dintre alegeri, atunci când îl călăuzeşti şi când îi arăţi cât de greu poate fi uneori să iei decizia corectă.

Limitele, la această vârstă, constituie un subiect de discuţie, de dezbatere şi de cercetare împreună cu copilul tău. Aceasta

este cea mai bună cale pentru a-l ajuta să devină un adult echilibrat.

Călăuzirea

Acum este poate momentul oportun să vă reamintesc ceva. Să fii adolescent înseamnă să ţi se permită să decizi singur, să descoperi cine eşti şi să faci propriile alegeri. Dar un adolescent nu este pregătit pentru toate tipurile de decizii, şi nu toate alegerile lui trebuie discutate la nesfârşit.

Eu fac cunoştinţă cu mulţi tineri care sunt epuizaţi de toate întrebările care li se pun de către adulţi cât se poate de binevoitori: „Ce-ai vrea să facem pentru tine?”

Tinerii au nevoie în continuare de îndrumători.

*

PRIN INCLUDEREA LUI ÎN DISCUŢIILE FAMILIEI, COPILUL ÎNVAŢĂ SĂ-ŞI POARTE SINGUR DE GRIJĂ.

Ei au nevoie de cineva care îi cunoaşte, care este capabil să privească imaginea de ansamblu, de cineva care poate prelua cârma atunci când situaţia este prea grea şi care poate să spună: „După câte văd şi din ceea ce îmi spui acum, trebuie să procedăm astfel”.

Ei au nevoie de cineva care a mai coborât o dată, înaintea lor, panta asta de schi.

Ei au nevoie de tine.

Să decizi împreună cu ei

în anii adolescenţei copiilor lor, părinţii se vor izbi tot mai des

de întrebări la care nu se va putea răspunde tranşant nici cu „da”, nici cu „nu”. Are voie să doarmă acasă la iubita lui (iubitul ei)? Are voie să meargă la mall în oraş? Până la ce oră are voie să stea să-şi facă temele? Când este în regulă să meargă la petrecere? Câte ore are voie să se joace la calculator în weekend? Tocmai pentru că ei se află într-o perioadă de tranziţie de la copilărie la maturitate, limitele devin mai dinamice. Veţi avea de discutat legat de o sumedenie de teme şi acest lucru constituie un fantastic bagaj educaţional pentru copilul tău. Reţine că scopul acestor discuţii nu este să afli cine decide, ci faptul că el învaţă să-şi poarte singur de grijă. Aceasta nu este o luptă pentru putere, ci o educaţie valoroasă. Şi destul de curând copilul tău se va folosi de acele cunoştinţe. Dacă tu, cu ultimele fărâme de autoritate, nu vrei decât să îţi impui propriile reguli acasă la voi, atunci tu îl privezi pe copilul tău de nişte învăţăminte valoroase şi îi zădărniceşti dezvoltarea.

Mai degrabă arată-i copilului că este posibil să vorbească despre anumite lucruri şi că poate, de asemenea, să aibă dreptate în dialogurile cu tine, dar şi că tu îl poţi ghida înspre siguranţă şi că poţi să admiţi când ai greşit, atunci când lucrurile nu s-au desfăşurat aşa cum ţi-ai imaginat. Discutaţi despre cercul de prieteni, despre orele în care trebuie să vină acasă, despre programul de studiu, despre iubire, prietenie, alcool şi filme preferate – despre orice îşi doreşte copilul tău să povestiţi. Deoarece suma tuturor acestor lucruri îl va învăţa să-şi asume responsabilitatea pentru propria lui viaţă.

Tu poţi să îi conferi un echilibru, pe care să-l interiorizeze în viaţa de adult, doar dacă decizi împreună cu el, nu în locul lui.

Atunci când limitele devin prea stricte

Adolescenţii care cresc în familii stricte, în care limitele sunt prea dure, fie vor deveni puţin prea pasivi, fie vor porni prea uşor la război.

Limitele rigide sunt ca nişte provocări pentru anumiţi adolescenţi. Unii pot fi tentaţi să le încalce. Din păcate, pasivitatea este, şi ea, o reacţie frecventă atunci când limitele sunt prea drastice. Adolescenţilor li se face frică să acţioneze, li se face frică să încerce şi, într-un final, lasă totul exact aşa cum este. Pentru mulţi tineri calculatorul este cel mai sigur loc. Acolo, în interiorul jocului, ei nu vor face niciun pas greşit şi acolo nu se va găsi nicio formă de control extins din partea adulţilor.

Dacă, atunci când eşti tânăr, ţi se spune tot timpul „Nu, noi nu facem aşa la noi acasă. Noi avem propriile noastre reguli...", dacă nu încerci ceva diferit sau dacă nimeni nu vrea să-ţi asculte ideile, atunci lumea devine brusc prea îngustă. Este valabil mai ales în cazul adolescenţilor atunci când se descoperă pe sine. „Aici nu este loc pentru mine şi pentru dezvoltarea mea" — asta va simţi el. Şi va avea dreptate.

Copilul are nevoie să bâjbâie puţin şi să descopere ce anume îl deosebeşte de ceilalţi. Dacă vrei ca el să descopere singur aceste aspecte, atunci trebuie să depăşească mai multe sentimente dureroase şi urâte pe parcursul evoluţiei lui. Aceasta îi poate îngrijora pe părinţi, dar de obicei totul decurge bine. Şi tocmai prin intermediul acestor sentimente, va descoperi el care îi sunt propriile limite. Atunci învaţă el cine este.

Când limitele sunt prea laxe

Dacă adolescentul tău beneficiază de prea puţină călăuzire, el va fi constrâns să ia nişte decizii importante, pe care, în realitate, nu este capabil să le gestioneze pe cont propriu. Adolescentul nu se pricepe la sistematizare sau la planificare. Dacă te mulţumeşti să le spui: „Lecţiile sunt datoria ta", atunci mulţi dintre ei eşuează să îşi facă temele o săptămână întreagă.

Ei nu vor şti să împartă temele de acasă în porţii mici care pot fi gestionate uşor.
în acest caz, ei nu învaţă nimic despre ce înseamnă să îţi asumi responsabilitatea. Eşecul şi umilirea sunt nişte profesori jalnici.

Dacă te uiţi la copilul tău şi spui: „Acum ai crescut suficient de mare, încât să fii în stare să-ţi porţi de grijă", atunci în scurt timp zilele lui se vor transforma în haos. Tinerii au nevoie de ajutor ca să găsească un echilibru şi să-şi pună în ordine viaţa lor.

Dacă nu există un adult care să-i ajute, atunci ei vor fi uşor de manevrat de către alţi adulţi din exteriorul căminului. Ei se vor îndrepta spre cei care sunt puţin mai mari, mai cool şi eventual au fost lăsaţi, şi ei, de capul lor.

Să fii în legătură cu copilul înseamnă să îi spui „tu însemni ceva pentru mine". Dar dacă legătura dintre tine şi copil nu există, atunci el va simţi exact opusul. Adolescenţii pot ajunge foarte repede să se simtă lipsiţi de orice valoare. Inclusiv eu, care lucrez cu asta în absolut fiecare zi, încă sunt surprinsă de cât de repede se simt copiii mei ignoraţi şi lipsiţi de importanţă.

Pericolul în a te simţi lipsit de valoare este acela că poţi foarte uşor să ajungi la concluzia că tu nu trebuie să ai grijă de tine. Aici se cască o prăpastie care ascunde variate modalităţi prin care poţi să îţi faci rău. De aceea este destul de periculos să stabileşti pentru copilul tău nişte reguli prea blânde.

Să stabileşti nişte limite constituie de fapt un mod de a-i arăta grija pe care i-o porţi.

Este bine să fii speriat?

„îi va prinde bine, doar aşa va învăţa", îmi spune tatăl brusc

atunci când discutăm despre fiica lui. Aceasta plecase la o petrecere la care nu i se dăduse voie. Apoi a fost jefuită de către o gaşcă de tineri. Aceştia îi luaseră doar nişte bani şi telefonul mobil, dar experienţa a fost cumplit de înfricoşătoare pentru ea. Adolescenţii pot ajunge în situaţii neplăcute, în care vor simţi că pierd controlul. Eu am avut mulţi clienţi adolescenţi care au făcut lucruri prosteşti, căutând distracţie şi recunoaştere, care au furat, s-au îmbătat ori s-au bătut. Şi numitorul comun în toate aceste cazuri este: tuturor le-a fost extrem de frică. Mulţi părinţi sunt de părere că este un lucru bun ca adolescentul să se sperie şi că aceasta îi poate prinde bine, căci îşi va învăţa o lecţie. Dar o lecţie grea este bună doar dacă poate fi împărtăşită şi altora. Mulţi tineri trec printr-o situaţie înfricoşătoare, dar nu au curajul să vorbească despre ea. Ei se tem să nu se facă de ruşine în faţa celor de-o seamă cu ei şi le este teamă să nu fie certaţi acasă. Atunci aceasta va conduce la şi mai multă însingurare şi nesiguranţă.

Frica nu este o forţă care să te conducă înspre locuri prea bune. Frica te limitează, te închide şi te face să te opreşti. Atunci când copilul tău dă de greu, el are nevoie, mai mult decât orice altceva, ca tu să fii acolo pentru el. Are nevoie ca tu să faci faţă situaţiei şi să încerci să rezolvi situaţia cu înţelegere şi nu prin a-l judeca pe el.

„Cum o să devină copilul meu un om în toată firea dacă eu trebuie doar să tolerez tot ceea ce face?” m-a întrebat tatăl de pe canapea. Şi eu i-am răspuns că nu este vorba să aprobe totul, dar să-i arate că el poate să înţeleagă totul şi că poate să accepte experienţele prin care trece copilul. Tu reprezinţi plasa de siguranţă a copilului tău. Dacă tu nu eşti acolo, el se prăbuşeşte. Atunci vei obţine un tânăr care se izolează sau devine receptiv la oricine din exterior care îi aprobă purtarea.

Nu te concentra pe lupte

După prelegerile publice, mi se pun adesea întrebări despre cum îi poţi face pe adolescenţi să ajute prin casă. Trebuie să recunosc sincer că nici eu nu am reuşit asta şi nici nu am fost prea preocupată de ideea aceasta. Adolescenţii reprezintă o forţă de muncă îndeajuns de jalnică. La această vârstă, ei duc la bun sfârşit sarcinile într-un mod mult mai prost decât au facut-o înainte – şi mai prost decât o vor face ulterior în viaţă. în acelaşi timp, nu mai este mult până când vor fi pe propriile lor picioare, deci le prinde bine să înveţe anumite lucruri. într-un moment sau altul al vieţii, trebuie să poată să pornească o maşină de spălat, să pregătească anumite mâncăruri şi să strângă după ei. Ar fi foarte bine să îi rogi să facă anumite treburi în casă şi să-i încurajezi, dar, dacă începi să le umpli ziua cu tot felul de munci şi să faci un tabel în care trebuie să bifeze ce au făcut într-un document Excel, atunci cred că eşti pe drumul greşit. Vă este oricum îndeajuns de dificil să convieţuiţi în această perioadă.

Dar adolescenţilor le place să se facă utili. Ei au nevoie să fie utili. Tu trebuie să încerci să identifici acele arii în care ei pot face asta, indiferent dacă este vorba să facă nişte cumpărături de la magazin, să scoată câinele la plimbare sau orice altceva ar mai fi de făcut. în acelaşi timp, nu trebuie să treci cu vederea anumite lucruri. Adolescentul tău va uita să bage laptele înapoi în frigider mult mai des decât o face în medie un om adult, dar asta se datorează faptului că el trece printr-o perioadă în care intr-adevăr îi vine greu să ţină lucrurile în ordine. Atunci când uită să bage geaca în dulap, să se şteargă pe picioare la intrare sau să-şi sorteze lenjeria murdară, toate acestea se datorează stadiului lor de dezvoltare. Te vei lupta atunci cu natura lor, deci este important să înţelegi că nu va fi o luptă uşor de câştigat. Dacă te va preocupa tot ceea ce trebuie adolescentul să-şi amintească şi să înveţe înainte să devină adult, atunci vor exista multe lupte acasă la voi. Cât ai zice peşte, vă veţi trezi în vâltoarea unor certuri din care nimeni nu are de câştigat nimic.

Nu fi preocupat de lupte şi înţelege că actualul comportament al adolescentului nu este un indicator definitiv al omului care va deveni el când va fi adult. Treci cu vederea unele lucruri, dar întreabă-l din când în când dacă are timp să te ajute să pui masa pentru cină, întreabă-l dacă poate să dea cu aspiratorul atunci când observi că este cam mizerie. Şi indiferent de calitatea muncii lui, trebuie să îi spui „mulţumesc" după aceea, ceea ce îi va conferi sentimentul că este important în această comuniune în care sunteţi voi, ca familie.

Fii flexibil

Unul dintre cei mai înstăriţi oameni din Norvegia a scris odată despre cum a fost el în calitate de tată. A scris pasaje în care se critica cu jumătate de gură, dar un singur aspect l-a afirmat cu mândrie: negocierile privind ora de venit acasă pe care le-a dus cu fiica lui adolescentă. El lucrase în domeniul afacerilor toată viaţa şi avea o filosofie de viaţă care susţinea că ţinta oricărei discuţii este ca la finalul dialogului să rezulte doi câştigători. Motivul era acela de a se asigura că între cei doi interlocutori va exista încredere şi pe viitor. Era un mit, spunea el, faptul că trebuie să fii unul dintre acei oameni de afaceri clasici, de tip macho, care negociază în forţă şi fără milă. încrederea este adevăratul aur ce se ceme din fiecare dialog. în familia lui, fiica lui împreună cu el au stabilit o anumită oră de revenit acasă, dar ulterior, această regulă a condus la multă frustrare din partea fetei, într-un final, el s-a aşezat şi a stat de vorbă cu ea, a întrebat-o care este problema de fapt, şi astfel ea i-a povestit că toate prietenele ei aveau voie să stea afară cu o jumătate de oră mai mult, astfel că puteau lua ultimul autobuz din oraş spre casă. însă ea era nevoită să vină acasă singură, având mereu sentimentul că este diferită de ceilalţi.

Indiferent
ce zice un
adolescent, tu în
continuare îi vei fi de ajutor
pentru citirea hărții după care se
orientează în viață. Tu ești adultul
care a văzut ce este necesar pentru
a găsi un oarecare echilibru în viață
și care a învățat câte ceva despre
consecințe; tu ești cel care știe
mai multe despre lumea
exterioară.

Tatălui i-a venit foarte uşor să-i dea dreptate fiicei lui că ar fi mai bine să vină acasă puţin mai târziu. Astfel ea venea însoţită de cineva, în plus, putea simţi că a câştigat într-o negociere. Tatăl, în schimb, trebuia să-şi sacrifice o jumătate de oră în plus pentru a o aştepta în weekenduri, dar, în acelaşi timp, o ştia puţin mai în siguranţă. Aceasta a fost o afacere bună şi în cartea lui a constituit o dovadă că merită să porţi un dialog şi să cauţi un loc în care există doi câştigători.

Ca părinte, vor exista totuşi câteva limite pe care le-ai stabilit şi pe care trebuie să le menţii active. Este sarcina ta să iei decizii care nu sunt neapărat populare, dar pe care le consideri corecte pentru copilul tău. în acelaşi timp, există un mare câştig dacă te raportezi la lumea reală, pentru a putea discuta despre ceea ce este bine sau rău sau despre ora de venit acasă. Iar dacă există o soluţie mai logică, e bine să-i dai dreptate şi

adolescentului tău din când în când. Un bun lider are directive ferme, dar poate fi şi flexibil.

Faceţi ceva frumos împreună

Tocmai pentru că există atât de multe întrebări legate de limite, atât de multe aspecte care trebuie discutate, este extrem de important ca relaţia dintre tine şi copilul tău să aibă şi alte valenţe. Lor le place când faceţi lucruri împreună. Nu trebuie să fie ceva măreţ, dar spre exemplu puteţi să urmăriţi împreună un film, un meci de fotbal sau un concert. Sau poate să mâncaţi un bol de cereale împreună. Asta înseamnă să căutaţi împreună aceste mici momente petrecute în rutina de peste zi, în care tânărul să simtă: „Hm, de fapt tu faci asta pentru mine". Soţul meu l-a dus pe fiul lui vitreg cu maşina la cursul de golf săptămână de săptămână. El niciodată nu a devenit un jucător excelent; în schimb, ei au obţinut o relaţie mult mai bună.

Dacă ai un adolescent care s-a izolat în cameră şi nu are puterea să iasă afară şi dacă nu există nicio legătură între voi, atunci va fi bună orice fel de activitate inventaţi pentru a vă petrece timpul împreună. Orice ajută. Poate vă opriţi să mâncaţi nişte burgeri în drum spre casă; sau poate vă uitaţi la un film care vă place amândurora. Caută aceste lucruri micuţe pe care le puteţi savura împreună şi care vă reamintesc că în viaţă este vorba şi despre altceva decât farfurii care aşteaptă să fie spălate sau despre alte obligaţii frustrante ce trebuie onorate.

PĂRINTELE NEPOPULAR

Dacă sunteţi doi părinţi care cresc un copil, relaţia cu el va fi diferită pentru fiecare dintre voi. De regulă, unul dintre voi va avea o legătură mai puternică cu acesta.

Adolescentul, de cele mai multe ori, are dificultăţi cu părintele de acelaşi sex. Motivul este destul de simplu: el se compară cu părintele cu care seamănă mai mult. Copilul încearcă să devină o versiune mai bună a tatălui său sau a mamei sale, şi poate că tu eşti cel care trebuie să suporte critica, chiar dacă tocmai tu eşti cel care ai

avut cea mai bună relaţie cu el în anii de şcoală generală.

Această etapă este dificilă pentru părinţi şi soluţia este să continuaţi să vă respectaţi unii pe alţii. Să vă amintiţi că amândoi îi oferiţi ceva frumos acestui adolescent sau acestei adolescente.

Soţii sau partenerii care se descurcă mai bine sunt de obicei cei care încearcă să-i privească pe cei din jur ca pe o echipă. Legătura cu copilul este ceva delicat şi cel mal Important este ca unul dintre voi să reuşească să o creeze.

Dacă un părinte îşi creşte copilul singur, va observa că este fie acceptat, fie exclus – în mod alternativ. Poate fi greu să fii singurul responsabil pentru ca legătura să rămână activă. Într-un fel, este vorba despre a fl şi mai inteligent decât ceilalţi părinţi. Tu, ca părinte singur, trebuie să repari lucrurile atunci când ele sunt greşite, trebuie să înțelegi atunci când ceva este dificil şi să faci tot ceea ce fac celelalte mame şi ceilalţi taţi, dar fără a avea posibilitatea de a lua o pauză şi fără ajutorul vreunui partener. Dacă ştii pe cineva care poate să ofere o mână de ajutor constantă şi stabilă, acesta este momentul de a-ţi aduce un aliat. Apropierea de un alt adult şi ajutorul la teme sau la lucruri practice vă prind bine – si ţie, şi copilului tău.

DEZVOLTAREA CREIERULUI – a venit momentul să devină puternic!

Noi ne naştem cu toate celulele nervoase de care avem nevoie. După aceea, petrecem următorii 20 de ani ca să formăm conexiuni între ele. Conexiunile se creează în mai multe salturi: până la vârsta de trei ani se întâmplă atât de multe schimbări, încât este greu să ţinem pasul. Al doilea salt se petrece la vârsta de şapte ani, atunci când copilul începe să se vadă pe sine mai mult din exterior: el se compară cu alţii şi formează conexiuni logice între idei. La vârsta de 11 ani vine un nou val de conexiuni şi copilul învaţă atât de rapid în această fază, încât mulţi se întreabă când se va opri. Părinţii devin foarte optimişti pentru copiii lor, dar apoi vine o oprire bruscă, în jurul vârstei de 13 ani.

Aceasta îi surprinde pe mulţi părinţi. Până atunci, creşterea numărului de conexiuni din creierul copilului a fost enormă, dar apoi se pare că este necesară o sistare. Creierul intră ulterior într-o fază a sortării. Pentru a deveni puternic şi pentru a funcţiona optim, creierul desfiinţează conexiunile care nu mai sunt folosite, astfel încât cele care într-adevăr sunt active să dobândească o forţă mai mare. Creierul face pregătirile pentru viaţa de adult, dar această sortare la nivel neuronal conduce la o funcţionare mai deficitară în această perioadă. Acest aspect i-a enervat pe adulţi vreme de mii de ani. încă din Antichitate, oamenii s-au plâns de cât de „imposibili” erau adolescenţii. Ei uită mai uşor, se chinuiesc să înveţe lucruri noi şi par să fie leneşi. în afară de aceasta, riscă foarte mult şi evaluează prost situaţiile. Mulţi părinţi pot avea senzaţia că au făcut o treabă proastă atunci când adolescentul manifestă dezinteres sau vine mereu de la şcoală cu bilete de atenţionare de la profesori. Adevărul este totuşi că aceste lucruri nu au legătură cu educaţia proastă, ci cu dezvoltarea

creierului.

O maşină sport

Creierul unui adolescent este aproape ca o maşină sport. Este plin de forţă, are capacitatea de a pomi din loc în trombă, dar îi lipseşte contactul important cu centrul de comandă. Frânele nu funcţionează aşa cum trebuie. Deocamdată, adolescenţii nu întmnesc condiţiile necesare pentru a controla forţa de sub capotă. De aceea sentimentele lor explodează în toate direcţiile şi de aceea pot face lucmri pe care noi, adulţii, le percepem drept lipsite de sens.

Explicaţia este că acele părţi ale creierului care se maturizează ultimele sunt tocmai conexiunile cu centrul de comandă aflat în cortexul prefrontal. în această porţiune a creiemlui noi analizăm, evaluăm informaţiile şi facem planuri. în această parte a creierului se formează idei precum: „Hm, poate nu este o idee prea bună", chiar dacă impulsul încă ne dă ghes. Tot aici pâlpâie semnalul de alarmă. „Ce se întâmplă dacă sar în apă de aici?" „Ce păţesc dacă beau toată sticla asta?" Adolescentul nu are o conexiune extraordinar de eficientă cu această regiune cerebrală legată de decizii. De aceea maşina sport o ia uneori razna.

Oare asta înseamnă că tinerii sunt proşti? Nu, pentru că, de fapt, creierul trebuie să treacă prin tot acest proces. Acest proces va duce la acordajul fin al creierului, conexiunile din el îmbunătăţindu-se şi crescând în viteză. Natura ne oferă un creier mai bun şi mai eficient, dar tot ea face ca noi toţi să trecem prin această perioadă. Nu există rută ocolitoare. Ca părinte, tu eşti martorul care vede un creier care face exact ceea ce trebuie să facă şi care este pe cale să devină fantastic. în curând, sinapsele vor fi toate la locul lor.

Este perfect normal şi va trece.

Atunci când copilul are 16-17 ani, se petrece o nouă creştere marcantă a creierului. Sortarea şi eliminarea conexiunilor

neuronale nefolositoare s-a încheiat şi acum tânărul se întoarce în forţă, cu posibilitatea de a asimila noi opinii şi cu o capacitate de înţelegere mai mare. Nivelul de procesare cerebrală este înalt şi mulţi tineri se simt adulţi încă de la 18 ani. Dar chiar dacă cercetătorii sunt de părere că dezvoltarea creierului este completă pe la finalul adolescenţei, metodele de cercetare moderne au demonstrat că ultimele cărămizi ale construcţiei sunt aşezate de abia după 20 de ani. De abia atunci începe un om să-şi înţeleagă propria identitate şi să capete o imagine clară de sine. Biologic vorbind, de abia atunci devenim noi adulţi; în plus, pentru băieţi, această etapă are loc câţiva ani mai târziu decât pentru fete.

Trece mult timp până devii om mare.

Ţineţi-vă de învăţătură!

Mulţi sunt de părere că a-l învăţa ceva un adolescent este ca înotul împotriva curentului. Aici există două aspecte care merită reţinute. Primul este acela că, de fapt, creierul se dezvoltă atunci când este folosit. Faptul că staţi în bucătărie cu cărţile de matematică şi mai rezistaţi încă puţin oferă creierului adolescentului posibilitatea de a reţine informaţia respectivă. Atunci când adolescentul este complet blocat la un exerciţiu şi se simte neputincios, este important să nu îl laşi să renunţe. „Eu sunt alături de tine şi rezist oricât este nevoie până când îi dăm de capăt” — acesta este un mesaj care are forţa necesară să schimbe, pentru întreaga viaţă, modul în care cineva se străduieşte şi învaţă.

PENTRU DEZVOLTAREA CREIERULUI SUNT NECESARE ATÂT SIGURANŢA, CÂT ŞI STIMULAREA. TINERII AU NEVOIE DE UN LOC

SIGUR ÎN CARE ESTE PLĂCUT SĂ EXERSEZE, SĂ ÎNCERCE, SĂ REPETE ŞI, EVENTUAL, SĂ REUŞEASCĂ.

*

Al doilea aspect de reţinut este că un creier are nevoie de sentimentul de siguranţă pentru a-şi atinge potenţialul maxim. Asta înseamnă să creaţi un loc în care tinerii pot exersa în siguranţă, pot greşi, pot povesti şi pot încerca din nou. Atunci creierul formează conexiunile corecte. Faptul că rezişti alături de copil până îşi termină temele, faptul că îi transmiţi informaţii, discutaţi şi îţi etalezi atât cunoştinţele, cât şi lacunele – aceste lucruri sunt foarte importante pentru un adolescent. Siguranţa este asemenea unui combustibil pentru dezvoltarea creierului. Faceţi o pauză, daţi cărţile de matematică la o parte şi mâncaţi ceva bun împreună, în timp ce discutaţi puţin despre altceva. Momentele plăcute sunt acum mai importante decât în orice altă perioadă. Dacă tu le arăţi calea cea bună, atunci asta va da rezultate. într-un final.

învăţatul înseamnă şi anduranţă.

Nu doar cunoştinţele şcolare se sedimentează în creier în anii adolescenţei. La fel de important este şi cât de bine sunt înţelese şi gestionate sentimentele (dar important e şi modul în care acestea conduc la anumite gesturi). într-un fel, aceste elemente sunt întreţesute în toate momentele pe care le petreci alături de adolescentul tău: ele sunt prezente atunci când el îşi face temele, atunci când mâncaţi prânzul, precum şi atunci când, într-o noapte, vine prea târziu acasă. Tinerii au nevoie să înveţe că vremurile grele trec, că furia este o forţă care poate fi folosită în mai multe modalităţi şi că uneori este bine să ceri ajutorul altora – toate aceste aspecte ne ajută să trăim mai bine cu sentimentele noastre. Informaţia aceasta se asimilează încet

în perioada efervescentă de învăţare din adolescenţă. Rezistă! Fii convins că învăţăturile pe care tu i le dai acum creează un viitor tânăr plin de viaţă care se descurcă mai bine în lumea în care va păşi în curând.

Să ţii minte ce ai de tăcut

Mulţi se îngrijorează pentru că li se pare că adolescentul nu face niciodată lucrurile aşa cum au fost planificate. Tu pleci de acasă după ce i-ai dat indicaţii clare despre ce să facă şi, până când te întorci, el nu a mişcat un deget. Sarcinile şcolare au aceeaşi soartă: în seara precedentă, după ce n-a făcut nimic peste zi şi a ajuns să aibă prea multe teme de făcut după cină, i- ai spus că trebuie să îşi planifice mai bine ziua de lucru. În seara aceasta, ajuns în aceeaşi situaţie, adolescentul îţi spune cu jumătate de voce că a uitat de sfatul tău.

Am auzit mulţi părinţi povestindu-mi astfel de episoade care îi fac să-şi piardă răbdarea, dar există o explicaţie pentru acest fenomen: memoria are cele mai fine acordaje şi are multiple componente. Părticica aceea care este responsabilă cu a-ţi aminti ce trebuie să faci se maturizează ultima în procesul de dezvoltare cerebrală. De aceea planificarea este mult mai dificilă în anii adolescenţei decât în etapele viitoare ale vieţii. Tu nu ai un adolescent rău. Atâta doar că, în creierul său, unele conexiuni neuronale sunt mai greu de făcut decât altele.

în curând va fi mai bine.

Când vi se pare că nu mai zăriţi luminiţa de la capătul tunelului în ce priveşte toate aceste probleme, de la testele de matematică până la meciurile de fotbal şi făcutul curăţeniei în camera lor, atunci înseamnă că urmează să se petreacă ceva minunat în creier. Copilul se străduieşte atât cât poate.

Copilul ascultător Şi ordonat

Vorbeam despre copiii dezordonaţi într-una dintre prelegerile mele, într-un oraş de dimensiuni medii din Norvegia, când unul dintre părinţi s-a ridicat în picioare şi a spus: „întotdeauna se vorbeşte atât de mult despre tinerii dezordonaţi şi uituci, dar acasă la noi este fix pe dos. Fiica mea aşază farfuriile în bufet, totul este curat, iar la şcoală excelează. De fapt, ne exasperează pe toţi cu asta!”

Există tineri care se nasc cu ordinea în sânge şi care petrec conştiincioşi atât de multe ore la teme, încât aproape că te înnebunesc. Dar de vreme ce ei nu sunt dotaţi, din punctul de vedere al dezvoltării cerebrale, pentru o astfel de muncă, pe ei îi costă foarte mult efort. Ca părinte, trebuie să îi arăţi atunci şi altceva: că este posibil să munceşti într-un mod isteţ, că poate nu vei obţine cele mai bune rezultate dacă studiezi ore în şir. Trebuie deci să îi arăţi că lumea nu se va sfârşi dacă mai aruncă un pulover pe podea.

Poţi pune accentul pe eforturile pe care el le depune în mod conştiincios, dar în acelaşi timp poţi să lucrezi alături de el, ca să te asiguri că eforturile lui nu devin copleşitoare. Dacă un copil devine prea strict cu el însuşi la această vârstă, înseamnă că undeva în apropiere există nişte gânduri şi sentimente dureroase. Cel mai bine ar fi să cultivaţi simţul umorului şi momentele frumoase petrecute împreună, adică acele clipe în care nu există nicio activitate planificată. Oferiţi-i suficient timp liber în care el să aibă posibilitatea să respire. Ulterior, copilul îşi va găsi propriul echilibru.

Mmk

ÎNDEAJU NS DE BUN

Toţi părinţii greşesc. Dacă eşti de părere că a fost greu să faci totul corect atunci când copilul a fost mai mic, nici acum lucrurile nu vor fi mai si mple. Adolescentul nu va fi la fel de preocupat să facă lucrurile care te fac pe tine fericit, el nu va mai veni în întâmpina rea ta aşa cum vin copiii de vârste mai mici. Zilele mai proaste sunt imposibil de ocolit: sentimentul acela apăsător de după o ceartă, sentimentul îndoielii că poate nu ar fi trebuit să pui piciorul în prag atunci când ai făcut-o. Unii părinţi se supără uneori la gândul că nu şi-a ui ghidat suficient copii, alţii stau cu copiii lor să-şi facă temele până când aceştia din urmă izbucnesc în lacrimi. Majoritatea părinţilor de adolescenţi vor simţi uneori că sunt nişte modele jalnice pentru puştii lor. În astfel de situaţii, tu trebuie să reţii următorul aspect: ceea ce are într-adevăr însemnătate, ceea ce îţi conferă ţie o notă bună pentru realizarea sarcinii tale de părinte, este să eviţi marile greşeli. Dacă ajungi să treci la un atac fizic, dacă devii atât de dur, încât mereu se lasă cu

certuri, dacă singurele lucruri pe care i le spui adolescentului sunt nemulţumirile şi corecţiile tale, atunci te afli pe un teren periculos.

Acelaşi lucru este valabil şi pentru metoda opusă: dacă tu renunţi să-l mai ajuţi pe adolescentul tău, dacă tu spui că este imposibil să lucrezi cu el şi crezi că el este îndeajuns de mare să înfrunte consecinţele de unul singur, atunci se aprind beculeţele roşii de alarmă.

Dar dacă te situezi oriunde între aceste puncte, eşti de fapt într-un loc bun. Cu siguranţă că vei avea îndoieli, probabil că vei simţi că te-ai rătăcit, că nu mai ajungi la propriul tău copil sau că el nu vrea să mai aibă de-a face cu tine – toţi părinţii de adolescenţi sunt încercaţi de aceste sentimente. Este inevitabil. Şi dacă, dintr-un motiv sau altul, încă nu ai aflat asta, în curând vei înţelege totuşi că nu există părinţi perfecţi.

Copilăria şi adolescenţa reprezintă o cursă lungă.

Atunci când treci prin cele mai rele zile, este bine să reţii că este arhisuficient să fii „îndeajuns de bun".

3. SENTIMENTE GRELE

Probabil că până acum ai avut impresia că îţi cunoşti bine copilul. Ştii cum reacţionează de obicei, ce îl enervează, ce îl linişteşte, care sunt glumele prosteşti care îl fac să râdă. Tu ştii cine este el.

Dar apoi se întâmplă ceva.

Este ca şi când cineva ar acţiona un întrerupător şi sentimentele se aprind în culori noi, puternice şi fosforescente. Durerile devin mai profunde, supărările mai puternice şi furia mai sălbatică. Un adolescent se poate simţi, de asemenea, infinit de prost, înecat în sentimentul ruşinii, complet captiv şi lipsit de viitor. Extrem de deznădăjduit. De parcă, dintr-odată, toate sentimentele ar prinde o viteză mai mare.

Există mai multe motive pentru care se întâmplă asta. Hormonii colcăie în corp, creierul trece prin aceste procese intense de dezvoltare şi adolescentul încearcă din răsputeri să se înţeleagă pe sine. Aceasta face ca nuanţele să devină mult mai pronunţate.

Şi, astfel, este firesc ca situaţia să devină mai greu de gestionat – atât pentru tine, cât şi pentru adolescentul tău.

Un nou sentiment

Este posibil să identifici aproape cu exactitate ziua în care începe pubertatea în familia voastră. Este momentul acela când copilul te întreabă: „Trebuie să te îmbraci cu chestia aia?” sau „Am cumpărat canapeaua aia de la târgul de vechituri? Nimeni altcineva nu mai are aşa ceva!” Fiul meu a venit acasă într-o zi şi a descoperit că era extrem de jenant că noi locuiam la apartament. „Toţi ceilalţi locuiesc la casă, mamă!” mi-a spus el.
Noul şi puternicul sentiment pe care îl au este acela de a se îndepărta de ceea ce le este familiar. Etapa aceasta face parte din proiectul lor, ei fac asta pentru a se descoperi pe sine, iar familia în care au crescut şi unde s-au simţit probabil bine este observată acum într-un alt mod. Acum ei caută versiuni mai bune, acum visează la altceva: la părinţi mai cool, la obiceiuri alimentare mai bune, la o bucătărie mai frumoasă, la o atmosferă mai degajată, la o maşină mai bună.

„Ai plâns?”

Odată cu sentimentul acesta, ruşinea se iveşte, şi ea, mai puternic decât oricând. Adolescentul o resimte mult mai intens decât adulţii sau copiii mai mici.

*

ADRESAŢI-LE ADOLESCENŢILOR ÎNTREBĂRI DESCHISE. ARĂTAŢI-VĂ INTERESUL FAŢĂ DE CE GÂNDESC EI, FĂRĂ SĂ-I CULPABILIZAŢI SAU SĂ TRAGEŢI CONCLUZII ÎN LOCUL LOR.

Majoritatea părinţilor au trăit acea experienţă în care au fost daţi la o parte de copilul lor adolescent, de teamă ca nu cumva părintele să descopere ce facea copilul lor. „Dacă mă vede cineva?" – acesta este un refren pe care adolescentul îl repetă neîncetat în mintea lui. Lungi perioade, ai senzaţia că el se ascunde de tine ca să nu fie văzut şi descoperit – pentru el, teama de privirile altora poate fi uneori paralizantă.
Nu este chiar atât de ciudat. Ruşinea este atât de puternică, încât sentimentul acesta te urmăreşte toată viaţa, el ţese fire de oţel în pieptul tău şi creează amintiri care abia dacă pot fi mărturisite altcuiva.

Un prieten de-ai mei a crescut într-un orăşel la distanţă de câteva ore de mers cu maşina până la Oslo, dar el nu fusese niciodată în oraş înainte de liceu, când s-a dus cu clasa la un spectacol de teatru, la Fraţii cu inimă de leu de Astrid Lindgren. înainte de piesă au luat masa în oraş şi apoi au fost lăsaţi de voie o oră, ca să facă ce vor. Fetele au luat-o la fugă la cumpărături, în timp ce grupul de băieţi, într-un final, puţin indecis, a intrat în câteva magazine. Au aterizat astfel într-o librărie unde se faceau reduceri la cărţi, iar acolo prietenul meu a rămas locului, răsfoind o carte care evident era pentru adulţi. Fotografiile erau foarte îndrăzneţe şi el a fost aşa de acaparat de ele, cum numai un băiat de 14 ani poate să fie. Deodată i-a văzut pe ceilalţi băieţi ieşind din magazin, iar de teamă să nu se rătăcească, a luat-o la fugă după ei. De panică, a uitat că încă avea cartea în mână, alarma s-a declanşat şi el a fost oprit de doi paznici care l-au dus în camera din spate. Acolo i s-a spus că vor chema poliţia, că părinţii trebuiau să vină să-l ducă la centrul de protecţia copilului. El plângea în hohote. El era captiv într-o încăpere plină de adulţi care nu ascultau ceea ce încerca el să povestească. La final, unuia dintre angajaţi i s-a făcut milă de el, a spus că nu va raporta incidentul şi astfel, în cele din urmă, i s-a dat voie să plece. Cu ochii mari şi năucit, a ieşit pe strada principală unde s-a întâlnit cu prietenii lui. Ei nici nu remarcaseră lipsa lui. „Ai plâns?" l-au întrebat ei suspicioşi. El a negat. „Evident că n-am plâns", le-a răspuns el şi nu le-a povestit nimic despre cele întâmplate. Mai târziu, nu a fost în stare să reţină nimic din piesa de teatru, deoarece era în continuare şocat.

Atunci când a ajuns acasă, a povestit ce i s-a întâmplat, dar singura întrebare pe care i-a pus-o tatăl lui a fost ce căutase el într-o librărie. El nu a îndrăznit să mărturisească ce fel de carte îi captivase atenţia.

A durat mai mulţi ani până când s-a dus din nou în Oslo. Ca adult, el simţea în continuare neplăcerea răsfoirii unei cărţi într-o librărie. Ruşinea funcţionează astfel: îl face pe om să plece capul, să se ascundă, să se eschiveze.
Dacă cineva şi-ar fi dat seama ce se întâmplase, dacă cineva i-ar fi explicat că o

astfel de întâmplare nu este sfârşitul lumii, atunci prietenul meu în mod garantat ar fi avut o relaţie mai bună şi cu Oslo, şi cu cărţile care au fotografii cu bărbaţi pe jumătate dezbrăcaţi.

La un moment dat, adolescentul tău va ajunge cu siguranţă la o petrecere greşită, în grupul greşit sau în patul greşit, dar astfel de lucruri se întâmplă. Nu este necesar ca aceste lucruri să lase urme permanente.

Dacă tu, ca adult, îi arăţi imediat după respectiva gafa că este posibil să păşeşti mai departe, că poate dintr-o astfel de experienţă va învăţa ceva bun, atunci îl ajuţi pe copil să înţeleagă prin ce a trecut.

Nu trebuie niciodată să apeşi şi mai tare pe butonul de activare al ruşinii. Adolescentul oricum apasă acel buton atât de tare, încât e mai mult decât suficient. Eu sunt conştientă că poate nu întotdeauna vi se pare că aşa ar trebui procedat, dar ruşinea este unul dintre cele mai pronunţate sentimente ale adolescenţei. Şi are un imens potenţial dăunător.

Rușinea la adolescență
este mai intensă acum
decât la alte vârste. Poate
tocmai pentru a proteja acest
prolect fragil care presupune
dezvoltarea identității și a sexualității.
Rușinea te apără de privirile acelora
care te judecă, într-o perioadă în
care tu nu suporți să fii judecat.
Lucrurile trebuie lăsate să
încolțească în pace.

Pericolul pe care îl prezintă ruşinea este că ea te duce în direcţia disperării şi a neajutorării. Prăpăstiile devin mai mari, îndoiala devine mai acută.

Nimeni dintre cei apropiaţi, în afară de noi, părinţii, nu poate să scoată adolescentul din ascunzătoarea lui. De aceea alinarea şi apropierea sunt mai importante în anii adolescenţei decât în orice altă fază. Doar cei cu adevărat apropiaţi pot să înţeleagă şi să suporte îndoiala de sine a unui adolescent.

CroieŞte-ţi drum către sentimente

Sentimentele unui tânăr pot varia mai rapid şi mai violent decât la noi, adulţii, dar asta nu le face mai puţin reale. Şi exact ca la sentimentele tale,

şi sentimentele tânărului se iscă dintr-un motiv. Uneori, ele sunt generate de lucruri simple, cum ar fi oboseala şi foamea, alteori sunt generate de lucruri care li se întâmplă. Sentimentele pot avea justificări mai mult sau mai puţin bune, dar întotdeauna există ceva care le descătuşează.

Dacă tu le înlături prin a spune: „Da, da, aşa este când eşti adolescent”, atunci acesta nu va fi un răspuns îndeajuns de bun. Atunci îl laşi pe copil complet singur. Totuşi trebuie să-ţi reaminteşti cât de importante sunt sentimentele în adolescenţă. Uneori îmi mai amintesc de ziua aceea în care prietena mea şi cu mine stăteam pe jos, lângă intrarea de la metrou, iar ea tocmai fusese părăsită de iubitul ei. îmi amintesc şi acum chipul ei, în lumina felinarelor, în timp ce ea îmi spunea cu cel mai îndurerat glas posibil: „Vreau doar să fiu fericită”.

Atunci când lumea se prăbuşeşte, nu ajută cu nimic să spui că mai are balta peşte. Mai întâi, trebuie să înţelegi cu adevărat cum este să ai acest sentiment. Şi apoi trebui să-l ajuţi pe adolescent să treacă peste asta şi să meargă mai departe.

Tu trebuie să asculţi cu atenţie ce ţi se spune, fără să judeci.

Cu toţii vor trece prin această etapă. Ţinta noastră trebuie să fie aceea ca această trecere să nu se petreacă în prea multă singurătate şi să nu lase prea multe răni.

Evaluări greşite

Majoritatea părinţilor pe care îi cunosc au trecut printr-o variantă sau alta a următoarei scene: tu intri în camera adolescentului, în care el se relaxează. Poate că te uiţi puţin cam îngrijorat la el, te gândeşti la tema de la engleză care trebuie să fie gata până mâine şi îl întrebi ce mai face. Aduni câteva haine de pe jos sau muţi discret o farfurie pe biroul lui. Şi, dintr-odată, adolescentul răbufneşte furios. Atunci îţi va spune că tu eşti mereu supărat, că mereu stai cu gura pe el, că îl zgândări şi îl baţi la cap cu temele.
Ce se întâmplă?

în perioada pubertăţii, adolescentul face evaluări greşite ale sentimentelor celorlalţi. Atât copiii, cât şi adulţii abia îşi dau seama dacă ceilalţi sunt înfricoşaţi, frustraţi, supăraţi sau enervaţi. Dar adolescentul are o tendinţă de a interpreta toate sentimentele drept supărare, aşa că se simte atacat foarte repede. Rezultatul este că el intră într-o stare de defensivă manifestată prin supărare, iar apoi începe războiul în tranşee. Din ce motiv se întâmplă aşa, nu ştiu. Poate că interpretarea sentimentelor necesită multă putere şi adolescenţii nu dispun de energia necesară în acest stadiu? Ei sunt deseori obosiţi şi dezorganizaţi. Poate că au nişte trăiri atât de dificil de înţeles la această vârstă, încât automat se gândesc că alţii sunt supăraţi pe ei?

Eu cred că este vorba despre proiectul la care ei lucrează acum: tinerii au nevoie să caute idei şi soluţii noi. Ei au nevoie să se gândească la părinţi şi la alţi adulţi şi să le observe lipsurile. Adolescenţii se folosesc de aceste diferenţe pentru a se descoperi pe sine. Atunci când îţi întorc spatele, ei devin mai liberi să caute ceva diferit şi definitoriu pentru ei.

Apoi se întâmplă ceva ce ţi se poate părea de neînţeles: după cinci minute după ce

te-au făcut cu ou şi cu oţet, vor ieşi din cameră de parcă nu s-ar fi întâmplat nimic şi te vor ruga să le dai bani pentru o pereche nouă de blugi. Cearta şi furia par să fie date uitării — iar pentru el sau ea chiar au fost deja date uitării.

*

DACĂ ADOLESCENTULUI I SE OFERĂ PRILEJUL SĂ POVESTEASCĂ DESPRE CEVA CE ESTE DUREROS, ATUNCI NU VA SUFERI LA FEL DE TARE CA ATUNCI CÂND SUFERINŢELE SUNT ASCUNSE ŞI ŢINUTE SECRETE.

Amintirile noastre sunt organizate în funcţie de sentimente, ca într-un sistem de arhivare. La pubertate, emoţiile se schimbă mai rapid şi mai dramatic. Atunci când adolescentul care tocmai a zbierat la tine este încercat de un sentiment nou, de exemplu „îmi trebuie o nouă pereche de pantaloni", şi vine la tine să-i dai bani, ai impresia că tot ceea ce s-a întâmplat în urmă cu cinci minute este complet dat uitării. Sentimentul anterior (furia lui) este deja departe. Aceasta este reţeta pentru neînţelegeri. Adolescentul vi se poate părea instabil, anormal, aproape străin.

Dar adevărul este că astfel de comportamente sunt cât se poate de obişnuite.

îmi amintesc de un tată care se plângea că fata lui avea izbucniri de furie şi că, la scurt timp după aceea, venea în poala lui şi îi dădea o îmbrăţişare.
„Mi se pare ceva fals, de parcă ar încerca să mă păcălească", mi-a zis el. Eu i-am explicat că nu este chiar aşa şi că ea doar acţiona în conformitate cu sentimentul pe care îl avea în acel moment. Acest drum scurt de la supărare la iubire i se poate părea nefiresc unui adult, dar este atât de firesc pentru tineri, încât nici nu trebuie să-ţi baţi capul cu asta. Astfel, părinţii trebuie să accepte că aceste treceri de la un sentiment la altul se întețesc. Aşa se va întâmpla când copilul are înjur de 13, 14, 15 ani, iar apoi apele se vor linişti.

între timp, tu, ca adult, trebuie să eviţi să duci lupte de uzură cu copilul, pentru că acum tu eşti cel care nu trebuie să se lase purtat de emoţii, crezând că este prost înţeles.

Şi poate trebuie să-ţi asiguri copilul iar şi iar că, de fapt, nu eşti supărat. Poate ţi se pare puţin ciudat, dar este foarte necesar.

Prin urmare, când iese din camera lui şi cere bani pentru pantaloni, ai putea în schimb să prinzi şansa de a verifica puţin în ce stadiu se află cu temele: „Da, poate că ţi-ar trebui nişte pantaloni noi. Şi apropo, cum a rămas cu tema la engleză? Ai reuşit să scrii ceva la ea?"

VLĂGUIT ŞI OBOSIT...

Cât de obosit poţi să fii la vârsta adolescenţei? Şi cât de bolnav? Răspunsul este: foarte *obosit* şi *foarte bolnav.* Adolescentul se îmbolnăveşte mai uşor şi unii dintre ei îşi plâng singuri de milă atunci când li se întâmplă pentru prima dată. Dar asta nu este din cauza alimentaţiei proaste, a statului prea mult într-un loc sau a unei epuizări din prea multa muncă.

Cauzele principale sunt schimbările mari şi solicitante

prin care adolescenţii trec atât
din punct de vedere fizic, cât şi mental.

Te obosește să ai un corp care crește și se modifică. Sistemul imun ¡tar se slăbește și crește cu atât mai mult nevoia de a fi bătut pe creștet și de a primi o ceaşcă de ceva cald,

O mare parte din grija pe care i-o arăţi la vârsta aceasta constă în a-i zâmbi copilului obosit şi în a-l îngriji pe cel care este bolnav. El are acum nevoie de aliaţi care să reziste alături de ei în cele mai grele clipe.

IDENTITATEA

Sentimentul de apartenenţă şi sentimentul că există un loc al tău în această lume sunt la fel de importante acum ca pe parcursul întregii copilării. Dar într-un moment sau altul în aceşti ani, situaţia va deveni mai complicată în majoritatea familiilor. Şi asta se întâmplă chiar dacă părinţii le lasă tinerilor un spaţiu al lor şi chiar dacă se adaptează cât pot de bine şi suportă turbulenţele adolescentului.

Aceasta nu se întâmplă doar în cadrul familiei: copilul tău poate să fie preocupat să-ţi relateze de ce nu se integrează, de ce nu poate să facă parte din echipa de handbal sau să se întâlnească cu gaşca de prieteni pe care o are dintotdeauna. în schimb, el începe să încerce să se integreze în medii complet noi sau se poate închide în el, ajungând să stea singur în camera lui, în faţa calculatorului. Asta poate să vi se pară şi copleşitor, şi dramatic, iar majoritatea părinţilor o iau personal. „Nimic nu îi mai place la noi", se plâng ei.

Noi, oamenii, suntem creaţi să convieţuim. Noi avem nevoie să ne identificăm cu cineva, să-i găsim pe cei care seamănă cu noi, pe cei cu care suntem la fel. Până acum, acest aspect a fost foarte important pentru copilul tău. Iar el s-a folosit de relaţia cu tine, ca părinte, pentru a se cunoaşte mai bine şi a se simţi mai bine. Dar acum se întâmplă ceva nou: copilul vrea să se simtă special, să fie diferit – doar el însuşi. Această fază de dezvoltare a identităţii este însoţită de o criză în pubertate. Din multe puncte de vedere ai putea spune că faza de coabitare drăgăstoasă dintre tine şi copil s-a încheiat. Poate ţi se pare dificil faptul că el poate acum să stea la distanţă de tine, dar trebuie să ştii că el este absolut nevoit să o facă. El trebuie să-şi descopere propria identitate şi atunci nu îl ajută cu nimic dacă voi aţi fost nişte super-părinţi şi dacă în familia voastră a avut cele mai bune valori morale din lume. El are acum nevoie de distanţare.

Indiferent cum ar fi, există o probabilitate foarte ridicată ca el să devină aproximativ la fel cu voi. într-o zi cu toţii îmbătrânim şi ni se va părea că în imaginea noastră din oglindă îi întrezărim pe părinţii noştri. Dar mai întâi adolescentul trebuie să-şi găsească micuţul său colţişor, propriul punct de vedere.

Tinerii sunt preocupaţi acum să devină oameni liberi şi independenţi. Este ceva ce face parte integrantă din vieţile noastre. Aceasta nu este vreo revoltă sau vreo provocare.

De aceea părinţii ar trebui să privească toate acestea cu curiozitate şi să se întrebe: „Ce fel de om va creşte oare?" Şi voi trebuie să lăsaţi lucrurile să se deruleze. încercaţi să-l sprijiniţi puţin mai mult şi să-l ascultaţi mai atent. Nevoia de apropiere şi de apartenenţă va exista oricum pe parcursul întregului drum.

După toate acestea va veni partea cu adevărat frumoasă: va fi ca atunci când o relaţie romantică se preschimbă într-o iubire adevărată. E ca atunci când îndrăgostirea fulgerătoare şi admiraţia necondiţionată se estompează, iar cei doi îndrăgostiţi devin oameni independenţi care s-au ales unul pe altul. Care ţin unul la altul. Spre genul acesta de iubire matură se îndreaptă şi adolescentul tău.

Eu nu spun că va fi uşor. Uneori, distanţarea lui ţi se va părea îndeajuns de dureroasă, dar să ştii că nu face asta cu intenţia de a te înfrunta pe tine. El face asta pentru el însuşi — deoarece este nevoit să o facă.

De abia după ce va fi descoperit cine este el, va putea fi darnic cu ceilalţi.

Apoi va putea face compromisuri şi va începe să se uite la cei din jur; şi abia apoi vine reconcilierea, apoi vin planurile şi zâmbetele, momente în care voi, amândoi, observaţi cât de asemănători sunteţi de fapt.

+

LAUDE INDIRECTE

Adolescenţii au nevoie de multă încurajare. „Rezistă!", „Fă-ţi exerciţiile!", „Citeşte mai mult!" „Vei reuşi să rezolvi asta!" Totodată, aceasta este o vârstă la care majorităţii copiilor le displac foarte tare laudele. „Cât de priceput eşti!" nu duce decât la un sentiment de ruşine şi copilul tău va crede că tu nu ştii despre ce vorbeşti. Copilul tău te citeşte într-o secundă: el nu crede în laudele pe care i le aduci atunci când îl lauzi doar ca să fii politicos.

De aceea sunt necesare mo dalităţi mai bune de a-l lăuda. 0 soluţie este să-i împărtăşeşti en tuziasmul atunci când ceva mer ge bine şi când vezi că el este mulţumit de el însuşi. Atunci poţi vorbi concret, arătându-ţi interesul pentru ceea ce s-a întâmplat: „Uau, gândeşte-te că ai ţintit şi ai ochit un punct care era aproape imposibil de atins!" Dar cea mai eficientă laudă este atunci când reuşeşti să-l faci pe adolescent să vorbească în termeni laudativi despre sine. Caz în care tu va trebui să-l întrebi ceva de genul următor: „Uau, ai trecut testul! Povesteş te-mi ce s-a întâmplat!" Atunci când cineva care s-a descurcat bine primeşte şansa să vorbeas că despre asta, vor exista două efecte: acea persoană se va simţi bine cu adevărat şi, apoi, va înţelege mai bine ce anume a reuşit să facă.

Dacă ai posibilitatea, acordă-i suficient spaţiu ca să „se laude singur" – fără să emiţi judecăţi de valoare, ci doar cu entuzi asm.

---

4. LUCREAZĂ ASUPRA TIPARELor TALE DE REACŢIE

Când ai un copil adolescent înseamnă că priveşti în ochii propriei tale tinereţi. Poate îţi imaginezi că a creşte un copil are legătură doar cu copilul, dar adevărul este că are legătură şi cu tine din multe privinţe. Fiecare stadiu de dezvoltare prin care trece copilul tău îţi oferă o nouă posibilitate de a te reîntâlni cu tine. Cine am fost eu la vârsta aceasta? Cum am devenit cel care sunt acum? De ce fel de lucruri aş fi avut mai multă nevoie atunci şi ce fel de experienţe ar fi trebuit să evit? Cum îţi interpretezi propria copilărie şi ce fel de adult alegi să fii este complet decisiv pentru ce fel de legătură reuşeşti să formezi cu copilul tău.

Tocmai pentru că această vârstă este înţesată de mari sentimente şi de schimbări bruşte ale stării de spirit, este mai solicitant să fii părinte. Rolul de educator este complet altul acum faţă de atunci când copilul a fost mic. În acelaşi timp, cu cât raza ta de acţiune este mai mică, cu atât sarcina ta este mai importantă.

Propria ta adolescenţă, tot ce ai trăit, toate lucrurile de care te-ai temut sunt lucruri pe care le porţi în suflet. De aceea eşti nevoit să realizezi o sortare a fricilor în această perioadă. Dacă vrei să vii în întâmpinarea copilului tău şi dacă vrei să-l ajuţi, atunci trebuie să poţi deosebi frica raţională şi necesară de frica pe care o porţi în tine ca urmare a propriilor tale experienţe nefericite.

Dacă vrei să păstrezi legătura dintre voi, trebuie să priveşti lucrurile clar. Tu trebuie să încerci să priveşti, ca adult, la cel sau cea care ai fost tu în adolescenţă. De abia după aceea vei putea să vii în întâmpinarea copilului tău cu înţelegerea, iertarea şi calmul pe care el le merită.

O istorie îngropată

Sara stătea pe canapea în cabinetul meu, cu picioarele adunate sub ea şi îmi povestea despre copilărie. A luat mult timp până să ajungă la această temă, de parcă întreaga copilărie ar fi fost un fel de peisaj întunecat şi necunoscut în care i-ar fi fost teamă să pătrundă. Sara este a doua generaţie de descendenţi dintr-o familie de imigranţi. Menţinerea echilibrului între două culturi porneşte de la o întrebare la care este extrem de dificil să răspunzi când eşti copil: cărei culturi îi aparţin eu de fapt?

*

ADRESEAZĂ-I ÎNTREBĂRI DESCHISE ADOLESCENTULUI TĂU. MANIFESTĂ-ŢI INTERESUL FĂRĂ SĂ-L CULPABILIZEZI ŞI FĂRĂ SĂ IMPUI REGULI.

Oare a fost ea vreodată îndeajuns de bună — pentru cei de acasă şi pentru cei din

exterior? Totuşi, Sara se descurcase bine, ea simţea că lăsase în urmă marile lupte de odinioară; acum era un om adult. Apoi a avut două fiice, care au ajuns la vârsta adolescenţei şi atunci a fost ca şi cum vechile frici şi amintiri dureroase au început să bolborosească printre dalele memoriei. Fiicele ei erau pe punctul de a deveni tinere femei şi pentru Sara era dificil să vadă cum se conturează independenţa şi sexualitatea lor.

„Simt că nu mai am acces la copilele mele", mi-a spus ea prima dată când a venit la mine. Fiicele ei îşi închiseseră uşile camerelor şi mama a rămas în camera de zi, cuprinsă de nelinişte. Am discutat şedinţe de-a rândul despre dezvoltarea fiicelor ei, am încercat să îi explic prin ce treceau fiicele ei şi
am abordat toate temele raţionale imaginabile, dar într-un final am înţeles că nu era vorba despre fiicele ei. Era vorba despre ea însăşi.

Până la urmă, mi-a povestit despre cum ea, cu rădăcinile ei din altă ţară, a făcut tot posibilul să fie acceptată drept norvegiancă în clasa ei. Ea mi-a povestit cum îşi încălcase propriile principii sexuale în relaţiile cu băieţii mai în vârstă, deoarece ea crezuse că aşa trebuia să facă. Era în mod vădit foarte revoltată în timp ce povestea, tremura în timp ce transpunea în cuvinte cum se simţise ea la vârsta de 14 ani.

Dacă tu ai fost abuzat sau dacă ţi-ai lăsat încălcate propriile limite când ai fost copil, atunci este posibil să fi ţinut acele lucruri ascunse în tine timp de ani în şir. Dar atunci când propriii tăi copii ajung în acelaşi punct în dezvoltarea lor, atunci când vezi cât sunt de copilăroşi, de nesiguri pe ei şi de naivi, atunci este firesc ca toate amintirile pe care le-ai ascuns să revină la suprafaţă.

Sara ştia prea bine cât de greu poate să fie să ai un corp care arată la fel de dezvoltat ca al unui adult, dar o minte care nu este la fel de coaptă. Ea ştia

cât de dificil poate să fie să înţelegi codurile, mai ales atunci când eşti prins pe jumătate într-o altă cultură. într-un final, chiar dacă nu a reuşit să-mi povestească prea multe, a izbucnit în plâns. Am stat lângă ea, ţinând în braţe corpul ei zvelt. Apoi am întrebat-o ce ar fi dorit să facă cineva pentru ea atunci când avusese 14 ani, pe vremea în care nu reuşea să aibă grijă de ea însăşi şi nici de propriile ei limite. „Atunci mi-aş fi dorit să existe un adult care să mă vadă", mi-a răspuns Sara. Cineva care s-o înţeleagă, care să-i spună că era pe punctul de a face ceva ce nu era necesar. Am vorbit o vreme despre părintele pe care nu l-a avut. Mama şi tatăl Sarei se străduiau să se adapteze într-o ţară străină, fiind nevoiţi să asigure necesarul de bază, adică să facă fiecare zi acceptabilă. Ei au făcut tot ce le-a stat în putinţă, dar nu au avut nicio posibilitate de a înţelege sau de a stăvili cultura adolescenţilor cu care au venit în contact.

Sara şi-a şters lacrimile. Am întrebat-o ce credea ea că ar avea nevoie fiicele ei acum. Mi-a zâmbit. „Nu m-am gândit la asta, dar aş putea să le ofer ceea ce mie nu mi-au putut oferi părinţii mei. Eu m-am gândit doar că este imposibil să evite nenorocirea prin care am trecut eu, am crezut că toate acestea trebuie să li se întâmple şi lor", mi-a mărturisit ea. Adevărul este că ea se afla într-o poziţie unică din care să-şi ajute fiicele, ea avea răspunsul pe care părinţii ei nu l-au găsit niciodată: dispunea de o percepţie diferită.

O perioadă de adolescenţă mai bună

Noi purtăm cu noi toate poveştile asemenea unor nori ce ne urmăresc; noi avem cicatrici şi urme de lovituri. Am cunoscut mulţi adulţi care, în continuare, se luptă cu faptul că părinţii sau şcoala i-au dezamăgit odată, cândva. O parte dintre adolescenţi sunt azi mult prea cocoloşiţi, altora li se dă drumul prea repede. Unii trec prin experienţe în care le sunt încălcate drepturile, dar în cu totul alte domenii din viaţă. Indiferent care este istoria ta, eu ştiu un lucru: tu nu eşti mama ta şi tu nu eşti tatăl tău. Tu poţi fi acel părinte la care copilul poate să vină, tu eşti cel care are încredere în copilul său, tu eşti cel care îi arăţi drumul fără să creezi încărcături prea mari pentru el. Tu poţi corecta şi repara experienţele în care ţi-a mers rău atunci când ai fost copil.

Acesta este unul dintre cele mai frumoase cadouri pe care i le poţi oferi unui copil – o adolescenţă mai bună decât cea pe care ai avut-o tu.

Frica îţi stă în cale

Atunci când Sara s-a întors la mine după două săptămâni, mi-a relatat că lucrurile s-au schimbat acasă la ei. Ea a vorbit mai mult cu fiicele ei decât vorbise în ultimii doi ani cumulat. Nu au vorbit despre ce se întâmplase cu ea sau despre ceea ce o înfricoşa mai tare; nu au discutat nici măcar despre sex. în schimb, ea le-a ascultat pe ele şi s-a implicat în discuţia cu ele. „Mi- am dat seama că eu nu le ascultasem înainte, deoarece în tot acest răstimp eu fusesem prinsă de dialogul cu mine însămi. Toate acele idei catastrofale despre ce experienţe le aşteptau pe ele au stat în calea ideilor pe care fiicele mele au încercat să mi le comunice. Toată acea zarvă

din sinea mea m-a împiedicat să le ascult când îmi istoriseau ceea ce se întâmpla la gimnaziu sau pe autobuz.”

Teama părinţilor stă destul de des în calea vieţii copilului lor. Şi cumva e de înţeles. Dar cu toţii am avea de câştigat din încercarea de a fi atenţi atunci când se întâmplă aşa ceva: trebuie să fim atenţi când vechile tipare şi sentimente din propria noastră adolescenţă îşi fac simţite prezenţa. Asta se poate întâmpla pe nesimţite sau foarte brusc, dar cheia rezolvării este să începi să investighezi acele sentimentele, să te opreşti şi să te întrebi:
„Există ceva în prezent de care ar trebui să îmi fie teamă sau frica aceasta provine de altundeva?”; „Ce anume din mine mă face să simt asta?”

Această autoanaliză e greu de făcut, dar întotdeauna merită efortul. Dacă reuşeşti să-ţi filtrezi aceste temeri şi să-ţi observi propriile tipare de reacţie, vei păstra legătura dintre tine şi adolescentul tău. Aceasta este cea mai bună garanţie pe care o poţi avea că lucrurile vor decurge cât se poate de bine.

O Şansă de iertare

Puţini oameni au istorii de viaţă la fel de dramatice cu cea pe care Sara o poartă în suflet, dar majoritatea dintre noi avem lucruri pe care le regretăm, lucruri de care ne-am fi putut lipsi. Inclusiv eu am trăit multă vreme cu sentimentul ruşinii din adolescenţă, până la vârsta de adult. Atunci când am ajuns la 30 şi ceva de ani, mi se întâmpla să spăl vasele şi dintr-odată să-mi amintesc ceva prostesc ce am spus la vârsta de 15-16 ani. Aceasta a durat până când copiii mei au ajuns la vârsta respectivă. Atunci am văzut şi eu cât de multe prostii poate să facă un copil ajuns la adolescenţă – şi fără ca asta să însemne sfârşitul lumii. Copilul meu adolescent m-a ajutat să mă iert pe mine. Am înţeles, prin intermediul lui, cât de tânără şi necoaptă fusesem atunci. Şi am acceptat că anumite decizii pe care le-am luat atunci nu se mai puteau desface. Iar gândurile privitoare la ce s-a întâmplat atunci nu au mai fost la fel de dureroase.

Adolescenţii reprezintă pentru noi, părinţii, o nouă şansă de a înţelege, de a ierta şi de a merge mai departe.

Capacitatea de a ne ierta pe noi înşine, dar şi de a-i ierta pe alţii este necesară pentru a trăi o viaţă fericită. Este valabil şi în calitate de părinte.

Fii mărinimos atât cu copilul tău, cât şi cu tine însuţi.

CATEVA ÎNTREBĂRI LA CARE SA RĂSPUNZI:

Cine am fost eu la vârsta de 13,16 sau 19 ani? Aminteşte-ţi cum arătai atunci, cu cine îţi petreceai timpul şl cum te simţeai. Uită-te la fotografii, dacă al.

Care a fost cea mai dificilă experienţă pe care am trăit-o la vârsta adolescenţei şl cum m-a influenţat ea – in bine şi in rău?

Cu ce mi-aş fl dorit să mă ajute cineva atunci când eram adolescent^)? Cine ml-aş fi dorit să fie alături de mine pe atunci?

Atunci când am dificultăți să fiu un bun părinte pentru propriii mei copii, ce anume din ceea ce fac nu funcționează?

9----------

DEZVOLTAREA ADOLESCENTULUI – PE DIVERSE ETAPE DE VÂRSTĂ

Este uşor să te gândeşti la adolescenţă ca la ceva unitar, dar diferenţele dintre un copil de 13 ani şi unul de 17 ani sunt enorme. Există de asemenea mari deosebiri între modurile noastre de dezvoltare. Unii vor face anumite lucruri înaintea altora, dar cu toţii vom ajunge în acelaşi loc într-un final, atunci când maturizarea se va fi încheiat. Diferenţa este deosebit de mare între fete şi băieţi. în medie, băieţii încep pubertatea cu un an şi jumătate mai târziu decât fetele. Acesta este motivul pentru care o fotografie cu adolescenţii din clasa a noua vi se poate părea un grup bizar format din femei adulte şi băieţi. Această diferenţă este cu atât mai pronunţată cu cât fetele dobândesc o înfăţişare adultă înainte de a fi îndeajuns de mature ca să îşi aleagă partenerii. Ele arată ca nişte femei înainte să devină independente. Cu băieţii este exact pe dos, pentru că ei par mai copilăroşi o perioadă mult mai îndelungată. Muşchii şi aspectul masculin apar abia spre douăzeci de ani sau chiar mai târziu.

Pubertatea timpurie este o etapă pe care creierul trebuie să înveţe să o gestioneze. Hormonii feminini sunt mai solicitanţi când vine vorba de adaptare, faţă de hormonii masculini. Schimbările bruşte sunt mai pronunţate şi părinţii fetelor pot avea senzaţia că ei au o muncă mult mai grea în aceşti ani. Pubertatea fetelor este mai scurtă, mai intensă şi mai instabilă pe întreaga ei durată. Dar asta înseamnă şi că pubertatea lor se încheie mai repede decât cea a băieţilor. Orişicum, diferenţele individuale sunt mari. Eu nu cred că există vreun motiv pentru care să credeţi că unii ar fi mai buni decât alţii. Fiecare adolescent are propria lui istorie.

13-15 ANI:

Creierul face câţiva paşi îndărăt, mai ales la nivelul regiunii cerebrale care este responsabilă de înţelegere şi raţionare. La această vârstă este posibil ca adolescenţii să devină mai neîndemânatici, să aibă fluctuaţii ale dispoziţiei afective, să-şi asume riscuri inutile şi în general să fie mai individualişti. Pur si simplu se întâmplă prea multe deodată, iar ei sunt nevoiţi să lase diverse aspecte deoparte. Noi vedem de asemenea cum copiii la această vârstă au dificultăţi în a citi şi a înţelege sentimentele altora – ei greşesc adesea atunci când încearcă să înţeleagă reacţiile altora,

Faptul că sedescurcămaigreu pe mai multe paliere poate să fie foarte frustrant pentru adolescent, aşa că ei îşi pierd uşor motivaţia şi se simt adesea excluşi. Părinţii, profesorii şi antrenorii trebuie să fie pregătiţi pentru tot ceea ce va urma, în acest mod, veţi putea înţelege scăderea motivaţiei drept un semn pentru o perioadă dificilă prin care trece adolescentul, şi nu ca pe o problemă de etică. în curând, toate acestea se vor rezolva.

15-17 ANI:

Adolescenţii devin tot mai capabili să înţeleagă punctul de vedere al celorlalţi, să observe lumea din jurul lor şi să manifeste interes faţă de ea. După o perioadă în care le-a fost dificil să deprindă noi abilităţi, acum intră din nouîntr-un salt de învăţare, Noile lucruri sunt deprinse mai uşor si aceste noi cunoştinţe pot fi discutate şi folosite. De aceea s-ar cădea ca voi să iniţiaţi discuţii cu ei şi să ascultaţi bine ceea ce au să vă spună.

Apoi, e bine sa vă aşteptaţi ca ei să aibă adesea opinii care sunt puţin duse la limită. Ei cu siguranţă ar dori să aibă o opinie proprie si astfel apare riscul să vi se pară puţin exageraţi. Din acest motiv, dialogul cu ei este cu atât mai important. Atunci tu vei putea să fii cel care le conferă o perspectivă diferită, venită din afară.

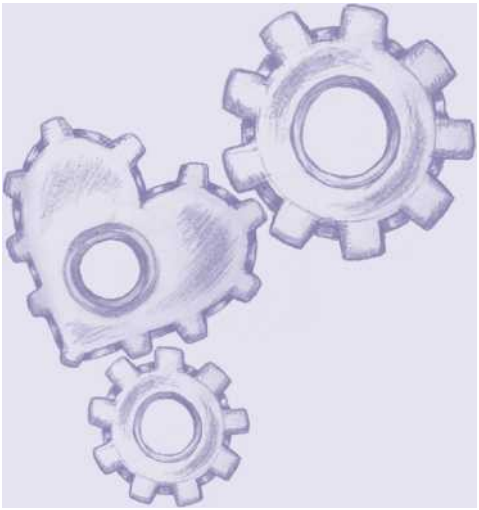
17-21 ANI:

Aici deja ne aflăm pe drumul care duce la ieşirea din tunel. Creierul se dezvoltă din nou şi majoritatea adolescenţilor în acest stadiu înţeleg ideile şi gândurileîntr un mod nou şi mai matur. Tinerii îşi dau seama ei înşişi că pot să privească în viitor si să planifice, că pot să ia decizii. În consecinţa, ei devin şi mai puţin supărăcioşi. în aceşti ani ar fi indicat să acordaţi independenţei mai mult loc. Aceasta înseamnă să îi ghidaţi mai degrabă în ce priveşte marile întrebări şi mai puţin în detaliile mărunte.

MARILE ALEGERI

Nu întâmplător limitele de vârstă pentru consumul de alcool, pentru a face sex şi pentru a vota sunt în majoritatea ţări lor stabilite undeva între 16 şi 21 de ani. Este vârsta la care suntem îndeajuns de maturi ca să facem alegeri pe cont propriu. Dar reţine că drumul până la a deveni adult este lung şi etapizat. Din punctul de vedere a ceea ce se ştie despre dezvoltarea creierului în zilele noastre, 16 ani este probabil prea devreme pentru marile decizii care ne privesc pe majoritatea dintre noi.

–%



PRESIUNEA GRUPULUI

într-o zi poate observi cum băiatul tău bine-crescut umblă tară căciulă şi cu geaca descheiată, în timp ce se comportă într-un mod pe care tu nu îl recunoşti. Vezi micuţa gaşcă de la distanţă şi nu înţelegi exact ce s-a întâmplat. Parcă nu-l mai recunoşti, se poartă cu totul altfel. Dar acolo, în acel grup în care toţi se comportă la fel, şi el s-a conformat.

Presiunea grupului are o influenţă puternică asupra tuturor oamenilor, dar cea mai mare înrâurire o are asupra adolescenţilor. Apartenenţa la grup este o forţă majoră, iar teama de a nu fi lăsat pe dinafară îi face pe adolescenţi să se adapteze îndeajuns de mult. Acest lucru (presiunea din partea grupului) nu este complet inutil, pentru că ne ajută să găsim proiecte comune împreună cu alţii şi, de asemenea, previne sentimentul de izolare. Dar eu cred că majoritatea dintre noi au simţit şi ce înseamnă să ajungi în situaţii în care te conformezi prea mult şi spui „da” la tot felul de lucruri greşite. Este un sentiment neplăcut şi poate de aceea este cu atât mai dureros să ne vedem propriul copil mergând prea departe. Nu doar că el devine o persoană greu de recunoscut, dar el nu mai reuşeşte să se menţină bine ancorat în el însuşi, în propria sa identitate.

Studiile arată că adolescenţii sunt dispuşi să-şi asume riscuri mult mai mari dacă li se pare că sunt observaţi de cei de o seamă cu ei. De parcă întreaga forţă gravitaţională îi atrage să găsească acest punct de echilibru în afara familiei, loc în care efectul presiunii grupului devine şi mai puternic.

Adesea lipsa capacităţii tinerilor de a evalua riscurile este aspectul care oferă o explicaţie pentru prostiile pe care le fac, dar mulţi dintre adolescenţii pe care i-am cunoscut mi-au povestit că ei ştiau prea bine ce riscuri îşi asumau atunci când s-au suit într-o maşină cu un alt şofer, când au furat din magazin sau când au fumat haşiş în spatele şcolii. Atât doar că atunci, pe moment, era mai important să fie în rând cu ceilalţi. Pur şi simplu merita să rişte.
Noi toţi trecem prin acea fază în care învăţăm să păstrăm echilibrul între a ne plia şi a ne apăra propriile drepturi. Atunci când tânărul spune: „Am ştiut că este o prostie”, nu există niciun motiv să vă îndoiţi de el.

Uneori este de fapt infinit de greu să spui „nu” – indiferent de avertismentele pe care le-ai primit. Nu este o revoltă împotriva părintelui, ci este doar ceva tipic pentru starea de adolescent. Ca părinţi, noi trebuie să şi înţelegem aceasta şi, în acelaşi timp, să continuăm să ne arătăm disponibili şi să oferim acel spaţiu în care el, într-o bună zi, va putea să ne spună „nu” — şi să fie mulţumit cu asta.

5. AI GRIJĂ DE RELAŢIA DINTRE VOI

în cei doi-trei ani ce preced adolescenţa este mai uşor pentru majoritatea părinţilor. Copiii se îmbracă mai mult singuri, au devenit ceva mai rezonabili şi mai îndemânatici sub multe aspecte. Atunci, te poţi simţi destul de fericit ca tată sau destul de fericită ca mamă şi vei avea mai mult timp pentru toate lucrurile pe care obişnuiai să le faci înainte să vină pe lume copiii.

Şi apoi, când copilul intră în adolescenţă, este ca şi cum ai da peste un dâmb în mijlocul drumului.

Anii adolescenţei necesită mult timp şi multă energie, tu trebuie să fii mai prezent, iar problemele pe care ei le întâmpină devin şi mai provocatoare. Majoritatea părinţilor primesc acum un mesaj clar ce le reaminteşte că adolescentul este cel care trebuie să iasă în lume, şi nu mama sau tata.

Acasă la voi familia se va schimba. Lucrurile vor fi duse puţin la extrem cu un copil ajuns la pubertate. El pune tot ceea ce voi faceţi şi tot ceea ce voi sunteţi sub semnul întrebării, şi adesea se iscă neînţelegeri şi mici certuri. Viaţa de zi cu zi vi se va părea uneori plină de scurte exerciţii de ridicat haltere: să-l treziţi dimineaţa, să aveţi grijă să-şi facă temele şi să faceţi ca zilele să treacă lin.

Prin toate aceste încercări ale vieţii de zi cu zi, este important ca părinţii să continue să formeze o echipă. Mulţi dintre cei pe care îi întâlnesc se simt singuri în rolul de părinte, chiar dacă sunt într-o relaţie. Adesea, partenerii nu au mai discutat de mult despre ce fel de părinţi îşi doresc să fie, despre ce anume îşi doresc ei pentru copilul lor. E oare posibil să nu fi fost pe aceeaşi lungime de undă în ce priveşte educarea lui? Sau ai întrezărit eventual o latură a partenerului pe care ai fi sperat să nu o aibă?

Eu văd acest lucru iar şi iar: iubirea reciprocă nu este îndeajuns – trebuie de asemenea să vă suportaţi şi să vă acceptaţi reciproc.
Prin urmare, cu un adolescent, eforturile depuse sunt duble. Tu trebuie să-ţi suporţi şi să-ţi iubeşti adolescentul într-o perioadă care va fi dificilă pentru mulţi. Şi, în acelaşi timp, tu trebuie să-ţi suporţi şi să-ţi iubeşti partenerul care vine în întâmpinarea adolescentului.

*

SARCINA PĂRINŢILOR ESTE SĂ CREEZE UN LOC ÎN CARE ESTE BINE SĂ FII TÂNĂR. ATUNCI ASTA VĂ VA AJUTA SĂ FORMAŢI O ECHIPĂ.

Odată am văzut un anunţ la un muzeu din Germania pe care scria: „If there is no reason to stay, there is no reason to come”. (Dacă nu există niciun motiv să rămân, atunci nici nu am de ce să vin.)

Acest citat este o bună sinteză a ceea ce se impune să faceţi voi în faza de adolescenţă a copilului: este sarcina părinţilor să creeze un loc în care chiar merită să revii. Voi sunteţi cei care trebuie să vă asiguraţi că există lapte în frigider, că există mâncare gătită la prânz şi că uneori puteţi să şi râdeţi la masă, că se ascultă şi muzică la boxe şi că totul este frumos acasă la voi.

Că există puţină iubire.

Sarcina ta este să-i oferi copilului tău un motiv să rămână fix în acest cămin.

Conflicte dese între părinţi

Adolescentul suportă foarte greu să asiste la discuţii privitoare la propria-i persoană. Dacă părinţii se critică reciproc şi nu reuşesc să cadă de acord
asupra modului în care trebuie crescut copilul, acest lucru se va răsfrânge şi asupra odraslei lor. în adolescenţă gradul de conflict poate să crească între părinţi şi, concomitent, efectele pot fi mai rele deoarece copilul înţelege tot mai bine despre ce este vorba. De fiecare dată când îţi critici partenerul în faţa copilului adolescent, este ca şi cum ai tăia o bucată de gheaţă dintr-un iceberg. Gheaţa se va tot micşora până când nu vei mai avea pe ce să stai.

Problema este că, în acelaşi timp, şi icebergul copilului se va scufunda.

„Arată-mi cum e viaţa!”

Dacă tu şi partenerul tău aţi rezistat până acum şi vă simţiţi destul de bine împreună, aceasta va contribui la dezvoltarea în siguranţă a copilului. Faptul că voi ţineţi la căminul pe care l-aţi creat împreună, faptul că aveţi un loc bun în care să locuiţi îl învaţă pe adolescent ceva frumos despre dragoste. în plus, îi veţi insufla un sentiment de siguranţă.

Una dintre îndatoririle principale ale părinţilor este să-i arate copilului că este posibil să duci o viaţă fericită când eşti adult. Asta nu înseamnă o viaţă tară durere, supărare şi vulnerabilitate, ci înseamnă că există o serie de lucruri fundamental frumoase care îi aşteaptă în viaţă. Şi aceasta mai înseamnă că este posibil să ierţi, să cooperezi, să fii de acord sau nu cu cineva, să ai o viaţă fantastică, dar şi să ai o viaţă îndeajuns de obişnuită. Ceea ce îi arată copilului că există ceva în viaţa de adult înspre care merită să tindă şi pentru care merită să trăiască.

Eu întâlnesc multe persoane care au dificultăţi în relaţia de cuplu în perioada în care copilul este adolescent. Aceasta ar putea să vină din faptul că oamenii au încheiat construirea cuibului, iar casa lor şi carierele lor funcţionează bine, în timp ce relaţia lor a cam început să treneze. Unii pot chiar să se simtă sătui de viaţa pe care o duc. Este uşor să cauţi ceva nou în loc să-ţi aminteşti ceea ce ai construit deja.

Dar dacă voi aţi rezistat până aici, iar cel cu care trăieşti este un om bun, atunci ai toate motivele să-ţi spui: „Sunt atât de fericit(ă) că există!”
Aveţi toate motivele să reîncepeţi să conversaţi, să creaţi mici locuri în care să vă întâlniţi.

Aveţi toate motivele pentru a vă face din nou proiecte împreună. Şi pentru a căuta ceea ce este frumos între voi.

Şi, mai ales, pentru a vă bucura de această iubire matură şi liniştită dintre voi.

în ochii adolescenţilor noi suntem nişte dinozauri plictisitori şi bătrâni de când pământul. Şi ei au dreptate. Noi suntem din alte vremuri. Noi am aterizat cândva aici, am văzut câteva lucruri din mai multe perspective, am învăţat una-alta despre viaţă şi despre iubire. Dar, până la urmă, poate fi foarte frumos să vezi doi dinozauri care se doresc cu pasiune.
Mai ales pentru că în aceşti ani nu trebuie să fie vorba despre neliniştea părinţilor, ci despre neliniştea adolescenţilor.

Cum reuşim să rămânem împreună?

Oamenii care aud în ce domeniu lucrez abordează adesea subiectul iubirii şi al relaţiilor. Ce anume determină ca unii oameni să aibă o relaţie de iubire durabilă? Ce anume face ca mulţi alţii să nu reuşească asta?

Noi cunoaştem multe perechi care au o relaţie stabilă pe parcursul vieţii. Aceşti oameni comunică, râd şi manifestă interes pentru viaţa partenerilor lor. Ei reuşesc să continue acea etapă prin care trecem cu toţii firesc la începutul oricărei relaţii, dar care poate fi dificil de urmat după o vreme. Ceea ce nu este făcut vizibil ajunge să fie foarte uşor de uitat. într-o relaţie de cuplu este decisiv să arăţi că celălalt este special pentru tine. Indiferenţa ucide chiar şi cele mai reuşite cupluri. De aceea eu obişnuiesc să încep cu această listă atunci când un cuplu vine la mine şi vrea să le dau sfatul meu:

încercaţi sâ vă faceţi timp unul pentru altul. Gâsiţl acea mică posibilitate pentru a servi o cafea sau un pahar de vin, doar voi doi.

Vorbiţi despre vieţile voastre; nu doar despre casâ şi copii. Ce se întâmplă la serviciu, ce se întâmplă în cercul vostru de prieteni? Arată-i iubitului tău sau iubitei tale că tu eşti curioasă sau curios şi că asculţi cu atenţie răspunsul său.

Atunci când adolescentul îl preferă pe partenerul tău, sprijină-l pe acest părinte care acum este învăluit de iubirea copilului, in loc să fii supărat. Tu şi partenerul nu sunteţi într-o competiţie pentru câştigarea atenţiei adoiescentului vostru – acesta este un proiect comun.

Fă-ţi un pic de timp liber pentru a face ceva ce partenerul visează să facă, chiar dacă tu nu îţi doreşti neapărat să-ţi petreci timpul astfel. Un hobby, o călătorie, un curs – o şansă de a-ţi regăsi entuziasmul şi direcţia m viaţă.

Apropierea fizică şi sexul funcţionează în continuare ca un liant într-o relaţie şi ele constituie un mod prin care voi vă confirmaţi unul altuia relaţia specială pe care o aveţi. Este

uşor să treci cu vederea ceea ce ai în faţa ta şi să laşi alte lucruri să se

Viaţa copilului când părinţii sunt divorţaţi

Mulţi adolescenţi au ajuns să fie obişnuiţi să penduleze între două cămine. Unii dintre ei aşa au trăit de când se ştiu. Cu toate acestea, ceea ce anterior a fost o rutină devine dificil în adolescenţă. în timp ce dorinţa lor de a se adapta cerinţelor părinţilor se diminuează, creşte senzaţia că este foarte împovărător mutatul dintr-un loc în altul. Mulţi refuză să meargă la unul dintre părinţi, tară să fie neapărat ceva în neregulă cu acel părinte. Adolescentul doreşte să aibă linişte, el îşi va canaliza energia asupra prietenilor şi asupra lui însuşi. Părinţii care au divorţat se confruntă cu o provocare suplimentară în a-i demonstra că el în continuare aparţine familiei şi că este un membru al acesteia, chiar dacă familia are în prezent două nuclee.

Când l-am cunoscut eu, Johannes era un băiat destul de liniştit şi de calculat care mergea de câteva luni la liceu. Până atunci, el locuise jumătate din timp la mama lui şi jumătate din timp la tatăl lui, iar schimbarea căminului de la unul la altul devenise ceva cotidian. Dar brusc s-a ajuns la un stop. Din senin a început să refuze să mai meargă la tatăl lui. După câteva luni petrecute la liceu, Johannes a devenit complet închis în el. Rareori mergea la ore şi avea din ce în ce mai puţin contact cu prietenii.

A trecut o vreme până când a început să povestească. Mai întâi, despre sentimentul că era tras dintr-o parte în alta şi, ulterior, despre faptul că simte că nu este destul de bun, ceea ce-l face nefericit. Aceste gânduri sunt mult prea apăsătoare pentru un copil de 13 ani, ca să le ducă singur.

Atunci când au început problemele cu Johannes, a fost de parcă

ruptura dintre părinţii lui, petrecută în urmă cu zece ani, ar fi explodat în prezent cu şi mai mare forţă, şi mai necruţător. Mama şi tatăl rosteau din nou cuvinte grele şi dure despre greşelile celuilalt. Problema, de această dată, a fost că fiul lor a fost şi mai dărâmat. Mai demult, ei îl protejaseră, dar acum ei parcă nici nu băgau de seamă că loveau şi în el.

Soluţia a constat din mai multe ajustări din partea ambilor părinţi. Marea parte a muncii mele a fost să-i fac să vadă nevoile pe care le avea adolescentul pe care îl aveau acum în faţa lor. Am căzut de acord ca Johannes să meargă puţin mai rar la tatăl lui, iar concomitent, tatăl avea să aloce mai mult timp descoperirii unor activităţi pe care să le facă împreună
atunci când aveau să locuiască împreună. Mama a trebuit să creeze un mediu mai obişnuit, mai puţin festiv, atunci când fiul ei era cu ea; apoi a trebuit să crească puţin pretenţiile faţă de fiul ei şi să încerce să nu mai compenseze pentru ceea ce, în opinia ei, se datora lipsei tatălui.

Treptat, Johannes a început să-şi retrăiască viaţa din nou, cu şcoală, cu activităţi şi interese proprii. Ultima dată când l-am văzut, m-am gândit în sinea mea că el nu va înţelege niciodată ce s-a petrecut în realitate şi, de fapt, acesta era un lucru bun. Nu este nici treaba lui şi nici responsabilitatea lui. Părinţii sunt cei care trebuie să creeze zilele obişnuite în care el să poată trăi, fără să trebuiască să ţină în balans vieţile lor. Lui trebuie în schimb – puţin câte puţin – să i se permită să-şi găsească propria cale.

Despărţirea părinţilor nu se Şterge din memorie

Nu te poţi aştepta ca un copil de 13 ani să aibă habar despre conflictele din vieţile adulţilor sau despre ce înseamnă să înşeli pe cineva. în plus de asta, mai ales atunci când viaţa ta, ca părinte divorţat, continuă spre ceva nou şi frumos, este uşor să

uiţi că despărţirea nu va fi uitată niciodată de copil. Divorţul vostru va face parte din realitatea copilului pentru întreaga lui viaţă.

Lucrul cel mai important (şi cel mai dificil) de reţinut despre copil este că el împarte ceva şi cu tine, dar şi cu fostul tău partener. Copilul se recunoaşte în ambii părinţi şi a moştenit însuşiri de la ambii părinţi.

în aceşti ani, copilul descoperă tot mai multe trăsături şi aspecte la el însuşi, pe care mai demult nu le-a înţeles complet. Atunci când critici ceva la partenerul tău, poate critici fix acea latură pe care copilul tău tocmai începuse să o recunoască în el însuşi. Asta face ca inclusiv micile înţepături dintre părinţi să-l lovească mai tare decât aţi bănui.

De aceea eu cred că întotdeauna merită să scoţi în evidenţă acei părinţi care continuă să vadă aspectele bune ale foştilor parteneri şi care aleg să spună ceva frumos despre aceştia în loc să se plângă de ei. Sunt părinţii care văd printre picăţele şi care îi reamintesc copilului că totul a început, în urmă cu mult timp, datorită iubirii.

E un gest pe care merită să-l faci inclusiv atunci când ţie, ca părinte, ţi se pare nedrept.

Pe termen lung, atât copilul tău, cât şi tu veţi avea de câştigat de pe urma acestei abordări.

Părinţi-bonus sau părinţi vitregi

în aceeaşi ordine de idei, să-i creşti pe adolescenţii altora (deci nu pe propriii tăi copii adolescenţi) va fi un lucru şi mai dificil. Şi, din păcate, a fi părintele-bonus sau părintele vitreg al unui adolescent va aduce cu sine o şi mai mare altitudine de la care se poate cădea.

Atunci când vârsta adolescenţei se instalează în plină forţă, poate să fie dificil să-l recunoşti pe omul care se ascunde sub suprafaţa vizibilă. Dacă tu nu l-ai ţinut pe acest copil în braţe atunci când a fost bebeluş, dacă nu ai fost alături de el atunci când a făcut primii paşi sau când a citit primele cuvinte, atunci e posibil să îţi fie prea greu să vii în întâmpinarea adolescentului din noua ta familie.

De aceea eu îi sfătuiesc pe adulţii care au apărut recent în viaţa unui adolescent – fie că vor fi acolo doar o scurtă perioadă sau poate una mai lungă – să se privească puţin mai atent pe ei înşişi. în această perioadă vei fi pus la încercare. Eu înţeleg foarte bine că poate să fie dificil atunci când partenerul pe care îl iubeşti vine cu o remorcă sub forma unui adolescent care face mizerie, ocupă spaţiul şi împrăştie nemulţumire înjur. Dar acest adolescent este parte integrantă din iubitul tău sau iubita ta – şi nu te poţi aştepta ca adolescentul să rămână la fel de dulce ca atunci când voi, adulţii, v-aţi cunoscut. Oricum, perioada aceasta va trece, la fel ca toate celelalte, peste câţiva ani.
Până atunci, există câteva trucuri care te pot ajuta. Unul dintre ele este să cauţi frumosul în adolescentul tău, să îţi aminteşti lucrurile mărunte sau mai importate din perioadele recente. Nu subaprecia frumuseţea momentelor în care staţi împreună cu copilul vostru vitreg şi revedeţi fotografii pe telefon, simţiţi căldura amintirilor şi a experienţelor prin care aţi trecut împreună.

Un alt pont este pur şi simplu acela de a face un pas în spate. Acordaţi-i celuilalt părinte, celui natural, mai mult loc pentru a rămâne în rolul său, chiar dacă această sarcină este mai dificilă acum decât în anii de şcoală generală.

Cel mai bun lucru pe care tu, în calitate de „nou părinte”, îl poţi face este să reuşeşti să găseşti un spaţiu pentru tine şi pentru copilul tău, un lucru simplu care vă face amândurora plăcere, ceva de făcut, un serial pe care să-l vedeţi împreună sau orice

altceva care vă oferă timpul să vă cunoaşteţi în această fază. Avantajul faptului că vii din exteriorul familiei este acela că adolescentului îi poate veni mai uşor să vorbească cu tine şi să primească sfaturi de la un adult care este puţin mai distanţat faţă de el, în comparaţie cu propriii părinţi.

Există în continuare spaţiul pentru rafinarea relaţiei voastre, dar dacă tu vrei să reuşeşti, trebuie să te deschizi faţă de copilul interior ascuns în acest trup de adolescent: tu trebuie să îl placi pe el şi să cauţi aspectele sale frumoase. Este dureros atunci când el strigă: „Nici măcar nu eşti mama mea (tatăl meu)!", dar încearcă să vezi micul omuleţ care este cuprins de îndoială şi se simte rău în sinea lui. Să nu uiţi să fii bun(ă) cu el şi să nu ripostezi prea dur. Poate că în schimb ai putea să speri să ajungi din nou la copilul interior, poate că îţi spui în minte: „Nu, nu sunt mama ta (tatăl tău), aşa este, dar eu te iubesc foarte mult".

Şi, nu în ultimul rând, vă mai dau un mic avertisment: după o infinitate de şedinţe cu părinţii-bonus, eu văd cât de uşor este să crezi că toate aspectele negative ale adolescentului sunt moştenite de la celălalt părinte biologic. Este posibil ca acesta să fie cazul, dar adevărul rareori este alb-negru. Mai mult ca sigur că tu te afli în faţa unui om tânăr care încearcă să se

găsească pe sine – el nu este o reîncarnare a fostului partener (dacă e să privim prin ochii părintelui natural) şi nici a părintelui biologic care nu mai este acolo (dacă e să privim prin ochii părintelui-bonus).

Despărţirea părinţilor care au copii adolescenţi

Poate că mulţi rezistă într-o căsnicie sau într-o relaţie în speranţa că vor reuşi să o menţină până când copiii se fac mari. Uneori funcţionează, alteori nu. Şi uneori despărţirea are loc chiar în mijlocul perioadei adolescenţei. Dacă asta este mai bine sau mai rău decât în alte perioade, nu ştiu să vă spun. Dar de un lucru sunt convinsă: nu este momentul să-ţi implici copiii în ceea ce s-a întâmplat de fapt – şi nici să-i impui punctul tău de vedere.
Chiar dacă ţi se pare că adolescenţii sunt îndeajuns de mari, ei nu sunt capabili să înţeleagă ca un adult cât de dificilă şi de alambicată poate fi iubirea. Tu vei asculta reacţiile pe care le are copilul vizavi de divorţ, dar nu vei începe să-ţi critici partenerul; mai degrabă vei discuta cu adolescentul despre cum va fi de acum înainte, dar nu-l folosi drept confident sau terapeut. Pentru aceasta ai nevoie de prieteni, colegi şi poate chiar de un terapeut adevărat.

Atunci când un adolescent aude că părinţii lui vor porni pe căi separate, el poate avea tot felul de reacţii. Adesea se poate întâmpla ca el să reacţioneze printr-o completă nepăsare (aparent, cel puţin), în timp ce alţii vor reacţiona cu supărare şi frustrare. Dar indiferent dacă el se exteriorizează prin furie sau dacă se închide în sine şi devine blazat, în interiorul lui se întâmplă foarte multe. Tăcerea nu este semn că face faţă mai bine decât în cazul adolescentului care te face cu ou şi cu oţet. în majoritatea cazurilor, adolescenţii vorbesc atunci când au ei

chef, de preferat atunci când se întâmplă una-alta, astfel încât lor să nu le pară că discuţia este prea serioasă sau prea apăsătoare. Când eşti părinte proaspăt divorţat, cel mai valoros lucru pe care îl poţi face este să îţi faci timp pentru astfel de discuţii.
Aceasta înseamnă că tu trebuie să stai prin preajma lui şi să găseşti cumva un mic răgaz în cursul zilei, în care să încercaţi să primeniţi relaţia voastră. Fiecare dialog de acest gen îl ajută pe copilul tău să înţeleagă cele întâmplate şi să-şi alcătuiască o imagine realistă despre ce înseamnă iubirea şi despre cum vor fi părinţii lui de acum înainte.

Poate că ai chef să îi spui că celălalt părinte este un om îngrozitor şi dezgustător, care a acţionat pe la spate, a minţit şi te-a înşelat. Poate că îţi arde buza să strigi cât de rău este acel om şi să le povesteşti tuturor cât de fericită eşti că ai scăpat de el. Aceasta însă nu este o idee prea bună. Orice s-ar fi întâmplat, copiii trebuie să desluşească singuri propria lor relaţie cu celălalt părinte. Dacă lor le sunt prezentate supărările tale drept un adevăr indubitabil, atunci copilul va fi cuprins de îndoieli mai târziu. „Oare mama avusese într-adevăr dreptate în ceea ce spunea despre tata sau a fost doar rănită şi supărată?" încearcă pe cât se poate să vorbeşti frumos şi constructiv despre fostul tău partener de viaţă cu care ai un copil. Astfel îi dai şansa adolescentului vostru să îşi scrie propria istorie.

LUCRURI DEMNE DE REŢINUT CÂND TE DESPARŢI:

1. Un adolescent are nevoie de un spaţiu în care să reacţioneze Şi să se exprime. StrăduieŞte-te ca după despărţire să găseşti clipe libere în care să-i stai alături copilului, astfel încât să prinzi momentul oportun în care

el va dori să se destăinuie.

2. Adolescentul are nevoie să fie implicat în luarea deciziilor despre cum vor fi vieţile voastre după despărţire, dar ei nu pot face asta singuri Şi nici nu pot să-Şi asume responsabilitatea pentru soluţiile pe care le adoptaţi. Include-i pe copii în discuţiile despre ce se petrece, dar reţine că voi, adulţii, sunteţi cei care văd imaginea de ansamblu Şi cei care trebuie să găsiţi cele mai bune soluţii.

3. Mutatul de colo-colo îl costă pe un licean mult mai mult decât îi costă pe copiii mai mari sau mai mici. Fii deschis să faci ajustări, astfel încât zilele obişnuite să fie suportabile pentru copilul tău.

4. Fii cu băgare de seamă, ca voi adulţii să comunicaţi, astfel încât să nu vă scape informaţii importante. Nu este de datoria copiilor să se îngrijească de informarea părinţilor. Voi adulţii trebuie să comunicaţi mai departe câţiva ani de acum înainte.
5. Totul va fi mai bine. Zilele obişnuite vor reveni Şi veţi regăsi ritmul firesc. Din fericire. AminteŞte-ţi doar că divorţul este o întâmplare importantă care vă va urmări pe voi toţi laolaltă. Faptul despărţirii nu dispare din mintea voastră Şi copiii au nevoie ca voi, adulţii, să vă amintiţi lucrurile importante care s-au întâmplat în vieţile lor.

CAMERA DEZORDONATĂ

Camera adolescentului poate să fie o cale fascinantă de a observa ceea ce se poate

obţine din haos. Dar cel mai bun sfat pe care îl pot da părinţilor este: nu vă faceţi griji.

Mullti tineri sunt dezordonaţi, amestecă haine curate peste haine murdare, uită de diverse sarcini şi nu observă ce se petrece în jurul lor. Ei nu fac asta din răutate sau pentru a te pedepsi pe tine, ci pentru ei este pur şi simplu mai greu să se adune în această fază. Dezvoltarea lor le cere atât de multe resurse, încât ajung să neglijeze diverse aspecte de viaţă.

Îţi va fi cu adevărat dificil dacă vei face problema mai mare decât este: „El trebuie să înveţe să facă curat acum, pentru că dacă nu învaţă acum, nu o să înveţe niciodată atunci când va fi adult".

Copilul tău ştie cum se face ordine într-o cameră. Şi el îţi va demonstra asta mai târziu. Acum însă nu este momentul oportun, „Vrei să te ajut?" l-ai putea întreba. Atunci când răspunsul este nu, poţi tu să speli vasele şi hainele murdare şi să te consolezi cu ideea că totul se va schimba nu peste mult timp.

Mai degrabă priveşte camera dezordonată a copilului ca pe un semn că el se luptă acum cu multe alte dificultăţi.

Şi să fii convins că dacă ai un adolescent foarte ordonat, atunci el iroseşte mult timp să fie astfel – şi este obositor pentru el. Adolescenţii nu au încă această capacitate.

CÂTEVA MINCIUNI NU-L DERANJEAZĂ

Poate că aceasta este o temă puţin cam tristă, dar este adevărată: adolescenţii mint destul de mult. Ei fac asta pentru a-şi salva onoarea, pentru a-şi ascunde greşelile şi pentru a evita scandalul. Din când în când, o fac pur şi simplu pentru a se simţi bine pentru moment sau deoarece le este frică de reacţia unui adult. De regulă, minciunile lor nu înseamnă prea mult, dar uneori adolescenţii pot minţi despre lucruri importante. Despre lucruri care ar trebui discutate.

E greu să separi aceste minciuni unele de altele. Dar nu te lăsa ispitit să-i critici pentru micile şi neînsemnatele minciunele. Adolescenţii nu sunt foarte buni la minciuni şi sunt uşor de prins. Nu folosi asta împotriva lor. Acum nevoia de a ieşi basma curată este foarte importantă pentru ei, iar dacă tu îi dai în vileag, atunci ei nu vor mai veni la tine în ziua în care au într-ade- văr nevoie de ajutor.

Lasă-i să scape cu minciunile nevinovate, întrucât ei nu o fac cu rea-intenţie. Şi dacă îi urmăreşti îndeaproape, vei vedea când se întâmplă ceva important. Poate că vei observa că ei au pur şi simplu chef să povestească şi îţi vei da seama când e cazul să te implici mai mult în discuţie. Atunci îţi poţi etala cărţile de joc şi să spui: „Ascultă-mă, eu ştiu că ceea ce îmi spui nu este tocmai adevărat. Şi motivul pentru care eu am nevoie să-mi zici adevărul despre asta este acela că..."

6. ATUNCI CÂND SITUAŢIA SCAPĂ DE SUB CONTROL

Vei auzi vorbe pe care nu ţi-ai fi imaginat niciodată că le vei auzi rostite de copilul tău. Sau îl vei vedea într-o tăcere apăsătoare, în care este încercat de furie. Vor fi uşi trântite în casă. Şi vor avea uneori inima frântă.

Situaţiile care scapă de sub control vor fi mai rele în perioada adolescenţei şi acestea vor dobândi o cu totul altă intensitate.

O perioadă va fi de parcă tot sistemul s-ar dezechilibra: fraţii sau surorile mai mici, cu care mai de mult s-a jucat frumos, pot vedea cum adolescentul dispare, ascuns în el însuşi, şi cum este absorbit de propriile provocări. Schimbările devin mai bruşte şi mai pregnante. Sentimentul tău de îngrijorare creşte, la fel ca starea de nervozitate. Această nouă forţă agresivă care s-a instalat în copilul tău poate să te facă să-ţi doreşti să-ţi domoleşti adolescentul cu o contraforţă pe măsură.

într-un anume fel, chiar poţi să faci asta. îţi vei apăra propriile limite personale, îi vei arăta ce anume este bine şi ce nu este bine, dar cel mai important aspect este să nu înrăutăţeşti conflictul cu el.

ADOLESCENŢII AU NEVOIE CA TU SĂ-ŢI AMINTEŞTI CÂT DE OBOSITOARE ESTE PERIOADA ACEASTA PENTRU EI.

*

Iar o bună relaţie cu el te va ajuta să înţelegi de unde provine această nouă forţă din interiorul copilului.
Obişnuiesc să mă gândesc la vremea aceea când adolescenţii

mei avuseseră trei ani şi tocmai învăţaseră să folosească cuvântul „nu”. Atunci lor li se păruse un fel de superputere, aşa că strigau „nu!” mai tare şi mai des decât li s-ar fi părut părinţilor că era rezonabil. Aşa se întâmplă cu copilul atunci când descoperă că are o voinţă. Şi astfel învaţă el să impună limite. Este foarte asemănător cu ceea ce se întâmplă cu adolescenţii când învaţă să-şi gestioneze hormonii care le răvăşesc corpul şi când creierul lor se pregăteşte pentru viaţa de adult. Este dificil pentru copilul tău atunci. Şi rezultatul nu este întotdeauna prea simpatic.

Dar trebuie să reţii că, pentru copilul tău, schimbarea este mult mai năucitoare decât este pentru tine.

Cele două căi de canalizare a agresivităţii

Frustrarea întotdeauna găseşte o cale să se manifeste. Este aproape ca o lege a naturii. Atunci când sentimente covârşitoare, precum nesiguranţa, vulnerabilitatea şi teama, se cuibăresc în inima noastră, ele trebuie să găsească o supapă undeva, iar adolescenţa este plină de astfel de sentimente. Dacă frustrarea nu găseşte o portiţă prin care să iasă, atunci ea îl consumă pe copil pe dinăuntru.

Eu cred că toţi adolescenţii, intr-un moment sau altul, sunt încercaţi de sentimente autodistructive. Aceasta face parte integrantă din adolescenţă — să fii nesigur pe tine.

Rareori veţi vedea un adolescent armonios, fericit, care este mulţumit de toate şi de toţi din jurul său. în afară de asta, eu nu sunt sigură că ar trebui să tânjiţi după un astfel de adolescent. Un adolescent „tară probleme” este, mai mult ca sigur, cineva care se conformează prea mult la mediul său.

în munca mea, de regulă, cele mai dureroase întâmplări au avut loc în adolescenţă. La cabinet, cunosc oameni încă tineri care

îşi canalizează agresivitatea către ei înşişi, care lasă sentimentele negative să-i domine şi care se simt rău în propria lor piele. în interiorul lor se află aceste voci care le repetă: „Eu nu valorez nimic”, „Eu nu voi izbuti niciodată”, „Ar fi fost mai bine ca eu să nu exist”. Astfel de gânduri au deznodăminte diferite: unii obosesc, pe alţii îi doare burta sau devin nemulţumiţi de propriul lor corp. Alţii recurg la auto vătămare.

Acel foc care îl mistuie pe tânăr din interior nu este mai bun decât atunci când tânărul se exteriorizează. Adesea se vorbeşte despre toate lucrurile greşite pe care le fac adolescenţii, despre tot ceea ce ei zdrobesc şi despre regulile pe care le încalcă, dar eu cunosc mulţi părinţi care şi-ar fi dorit ca fiul lor să vină acasă pe două cărări de la vreo petrecere, la mult timp după ora de culcare, în loc să stea acasă singur în faţa calculatorului.

Poate fi mai uşor să ai de-a face cu adolescenţi care-ţi strigă cuvinte urâte, decât cu cei care îşi şoptesc în sinea lor: „Sunt deznădăjduit”.

Ce fac eu, ca părinte, când agresivitatea adolescentului este direcţionată spre interiorul său?

Să vezi cum cineva pe care îl iubeşti îşi face singur rău sau se ponegreşte singur este o experienţă îndeajuns de dură. Se poate să fie atât de dureros de urmărit, încât te superi, încât îţi vine să-ţi smulgi adolescentul din situaţia în care este prins.

Să-ți ajuți adolescentul
în gestionarea
sentimentelor presupune
doi pași: în primul rând, să te
conectezi la sentimentul copilului
și să-i arăți înțelegere. Apoi trebuie
să-l ajuți pe copil să-și găsească
drumul pe mai departe – să
depășească ceea ce este
dificil.

Dar singura reţetă care funcţionează atunci când copilul îşi direcţionează supărarea spre interior este să te întrebi: „Cum pot eu să fac această perioadă dificilă mai puţin îngrozitoare?”

Ca mamă sau ca tată, în astfel de situaţii, trebuie să laşi deoparte ideile preconcepute despre educaţie, idei care până acum au fost importante pentru tine. Cum arată copilul tău, hainele cu care se îmbracă, tot ceea ce are de-a face cu aspectul exterior – toate acestea trebuie şterse de pe listă. Trebuie să suporţi dezordinea, bombănitul şi neîndemânarea. Trebuie să rămâi calm şi să priveşti cu înţelegere un lung şir de lucruri care nu merg aşa cum ar trebui. Per ansamblu, acestea nu înseamnă nimic. Sarcina ta este doar să-i faci viaţa puţin mai suportabilă.

Ceea ce vreau să spun mai exact este că e de dorit să-ţi ajuţi copilul să ajungă în situaţii în care el se descurcă cel mai bine. Condu-l înspre

activităţile care ştii că-i plac. Pune-l pe o direcţie faţă de care manifestă un dram de interes. Poate că este un film, un restaurant de sushi sau vreun concert care ştii că i-ar plăcea copilului. Aceasta nu va funcţiona tot timpul, ci doar uneori. Şi de câte ori funcţionează, îi oferi ceva frumos adolescentului tău.

Dacă sunt probleme la şcoală, asigură-te că eşti un fel de piesă de legătură, tară să fii însă cel care controlează totul în permanenţă. Vorbeşte cu profesorii şi fii cooperant. Tu eşti cel care cunoaşte cel mai bine copilul şi adesea adolescentul care dă de greu va fi perceput drept un „copil- problemă" Asigură-te că măcar tu manifeşti înţelegere pentru faptul că în mijlocul acestui noian de probleme stă ascuns un om.

Ştiu foarte bine că este dificil să găseşti o cale către adolescentul cel care stă treaz toată noaptea singur, în lumina unui ecran sau către adolescenta care vede în oglindă o imagine pe care nu o poate suporta. Este greu să spargi corul acela de voci care exprimă gânduri autodistructive, dar nu ai de ales şi trebuie să încerci. Dacă suspectezi că adolescentul tău suferă, nu îl poţi obliga să iasă din acea stare. Tu nu-i poţi scoate băiatului calculatorul din priză şi nici nu îi poţi ordona fetei nemulţumite de silueta ei să mănânce. în schimb, poţi să stai prin preajmă, să le zâmbeşti, să-i conduci cu binişorul pe drumul cel bun, să aştepţi să apară ocazia şi să le oferi mici pauze în care să facă activităţi noi.

Dacă tu vei izbuti să te uiţi la adolescentul tău cu o privire plină de iubire, atunci deja vei fi făcut destul de mult pentru el.

Ce să fac atunci când agresivitatea adolescentului se răsfrânge în exterior?

Dacă ai un copil care strică lucruri, care loveşte şi fuge de acasă, un copil care spune lucruri urâte, atunci trebuie să fii

convins că toate aceste manifestări constituie o formă de comunicare. Ceea ce îţi spune copilul tău este: „Acum nu sunt prea bine. Am nevoie de cineva care să mă suporte şi să înţeleagă cum mă simt”.
Acesta este singurul cadru din prisma căruia trebuie să acţionezi. Pornind de aici poţi încerca să te apropii de copil şi, după ce lucrurile s-au calmat, poţi să-i adresezi întrebări despre ce se petrece de fapt. „Eu înţeleg că te mai şi superi, dar de ce te-ai supărat atât de tare?” Tu trebuie să faci tot ce îţi stă în putinţă ca să menţii un fel de comunicare între voi; altfel, situaţia nu va fi deloc plăcută.

Dacă porneşti la război împotriva copilului adolescent, nu îi dai nicio portiţă de scăpare. A trecut vremea în care copilul nu îşi putea măsura forţele cu tine — din punct de vedere fizic. Adolescentul nu se va abţine şi se va dezlănţui cu toată forţa dacă porneşti la război cu el. Şi nu e deloc sigur că vei câştiga, aşa că lucrurile ar putea să ia o turnură urâtă dacă ajungi în punctul acela. Pe un adult, oricum, deznodământul îl poate face să se simtă neputincios.

Dar reţine acest lucru: indiferent cine este mai puternic din punct de vedere fizic, tu eşti cel care ştie în ce direcţie să mergeţi. Tu eşti cel aflat la conducere şi cel care poate să indice calea. Un bun conducător nu este cel care loveşte, ci unul care poate spune „Haide să vedem cum rezolvăm asta”, chiar dacă nu întotdeauna este atât de uşor să îţi dai seama.

Când situaţia scapă de sub control, prima dată trebuie să stingi focul — abia apoi puteţi trage învăţămintele.

Reacţii în lanţ

A avea copii înseamnă să fii îngrijorat. Şi perioada adolescenţei ne oferă multe motive de îngrijorare. Se întâmplă lucruri mai

importante în viaţa adolescenţilor, apoi ei încep să îşi întindă antenele tot mai mult şi îţi întorc spatele. Ei se supără dacă le spui că au nevoie de somn, dacă le pomeneşti de teme şi dacă îi îndemni să-şi îndeplinească sarcinile. Toată această supărare îi face pe părinţi şi mai îngrijoraţi. Iar atunci părinţii reacţionează prin a impune limite mai stricte şi prin a le îngrădi adolescenţilor spaţiul de desfăşurare. Aceasta va însemna că adolescentul va fi şi mai supărat pe ei şi poate că va spune inclusiv ceva urât. „Nu îţi permit să te comporţi astfel!" ne gândim noi, părinţii, şi îi răspundem prin a tăia câteva dintre lucrurile care îi fac lui viaţa mai frumoasă. Deoarece noi ne dorim ca el să observe că noi suntem supăraţi.

După cum am menţionat, în munca mea, eu văd deseori această spirală a tensiunilor. Există extrem de multe familii care cântă acest refren, într-o versiune sau alta, iar refrenul acesta nu duce niciodată la nimic bun. Gândeşte-te ce va mai rămâne de făcut atunci când nu vei mai avea la îndemână nicio măsură („consecinţă") cu care să-l ameninţi? Ce anume îţi mai rămâne de spus după ce ai spus toate cuvintele urâte? Atunci răul deja

s-a produs şi cel care a fost rănit cel mai tare a fost adolescentul – copilul pe care, de fapt, doreai să-l aperi.

De aceea îţi revine responsabilitatea să opreşti această spirală nocivă şi să nu amplifici şi mai tare lucrurile. Pentru asta, ai la dispoziţie două metode: prima constă în a şti că îngrijorarea ta te face îndeajuns de repezit. Tu va
trebui să calmezi tempoul întregii situaţii. „Ne ocupăm de asta după aceea", „Trebuie să mă duc să spăl vasele"; sau poţi spune absolut orice, doar să mai tragi puţin de timp. Atunci amândoi veţi avea mai mult timp de gândire şi punctul de pornire va fi unul mai bun. Să stabileşti reguli stricte sau să îi interzici lucruri poate să ţi se pară o mişcare inteligentă atunci când eşti supărat, dar, după ce te-ai calmat şi te-ai gândit cu mintea limpede la asta, rareori ţi se va părea corectă măsura pe care ai luat-o.

ATUNCI CÂND ADOLESCENŢII SPUN LUCRURI JIGNITOARE, SĂ ŞTII CĂ RAREORI S-AU GÂNDIT CU ADEVĂRAT LA CE SPUN. EI SUNT REPEZIŢI ŞI MERG MULT PREA DEPARTE. NU EXISTĂ NICIUN MOTIV SĂ 0 IEI PERSONAL.

*

A doua metodă pe care o poţi aplica este să nu te enervezi pentru ceea ce se rosteşte în aceste certuri. Tu eşti adultul, tu poţi să discerni lucrurile mai bine decât cineva aflat la vârsta pubertăţii. Dacă adolescentul te înjură într- un moment de enervare, e clar că el greşeşte. Dar nu trebuie să iei prea în

serios vorbele lui. Tu nu eşti ceea ce spun aceste cuvinte urâte pe care ţi le aruncă copilul; tu ştii prea bine lucrul acesta, dacă stai să te gândeşti un pic.

Fii mai pregătit, recunoaşte din timp forma acestei reacţii în lanţ şi reţine că această spirală conduce înspre ceva foarte rău. Ia distanţă faţă de situaţia tensionată şi cumpăneşte bine.

Şi apoi, după ce apele s-au liniştit, tu eşti cel care trebuie să se străduiască să refacă legătura dintre voi şi să reveniţi la stadiul iniţial. Adevărul este că această conexiune dintre voi este singura care contează.
Atât timp cât ea există, toate celelalte probleme pot fi rezolvate.

Nu-i judeca pe ceilalţi atât de aspru

Este pur întâmplător care dintre copii vor avea probleme în perioada adolescenţei şi care nu (deşi mulţi cred altfel). La o vârstă destul de fragedă se poate observa că unii copii se chinuiesc să se adapteze. Unii nu vor reuşi să-şi găsească locul, alţii au dificultăţi acasă, în timp ce alţii trec prin nişte situaţii greu de rezolvat, genul de probleme cu care majoritatea copiilor nu se confruntă.

Părinţii au o tendinţă de a-i judeca foarte dur pe ceilalţi. „Ce s-a întâmplat acasă la ei de fata aceasta a ajuns în halul acesta?" ne putem întreba. Apoi ne vom gândi în sinea noastră că în familia noastră nu s-ar fi putut niciodată întâmpla aşa ceva. Dar tu habar nu ai despre ce este vorba, până când nu te trezeşti fix în situaţia pe care o judecai.

Rănile din adolescenţă sunt greu de suportat pentru mulţi şi, dacă ai mai mulţi copii, atunci te vei confrunta cu mai multe astfel de răni decât alţi părinţi.

Să îi priveşti de sus pe ceilalţi părinţi este cea mai rapidă metodă de a te simţi mai bine pe moment, dar, pe termen lung,

asta te va încălzi din ce în ce mai puţin. Anii adolescenţei sunt solicitanţi, fragili şi plini de situaţii neprevăzute pe care le rezervă viaţa. Oferă înţelegere şi sprijin acelor părinţi care într-adevăr sunt puşi la grea încercare de forţele aflate în mişcare.

FII RECUNOSCĂTOR PENTRU TOT CE AUZI

Orice părinte doreşte să-şi înveţe copiii diverse lucruri. Dacă vrei ca ei să vadă lumea din perspectiva ta, probabil ai impresia că fac lucruri prosteşti sau că gândesc greşit. Dar nemulţumirea ta nu îi va învăţa niciodată nimic pe copiii tăi. în schimb, îl va îndepărta.

Gândeşte-te la tine şi la dăţile în care ţi-a fost greu în viaţă – cum ţi-ai fi dorit atunci să vorbească oamenii cu tine?

Un sfat important: gândeşte-te că, indiferent ce auzî de la adolescentul tău, te vei bucura că ai şansa de a-i auzi vorbele. Ţine-te bine de scaun să nu cazi şi nu te mişca de acolo. Dacă el îţi povesteşte ceva, nu te agăţa de această şansă ca să-i ţii morală sau să-i povesteşti ceva ce tu crezi că este important – doar ascultă-l. Şi gândes- te-te bine înainte să-i răspunzi.

Doar înţelegerea este singura care poate să vă conducă mai departe

ARTA DE A REPARA SITUAŢIA

Poate va veni o zi în care totul te calcă pe nervi. Copilul a venit acasă după ora stabilită, a fost prea obraznic, s-a dus nepregătit la şcoală sau a uitat de ziua de naştere a bunicii – ceva s-a întâmplat şi te-ai înfu riat. Cearta care a urmat nu a fost bună deloc. Poate tu şi copilul tău v-ati aruncat vorbe care nu sunt tocmai adevărate sau care vi s-au părut jignitoare după ce apele s-au liniştit şi v-aţi mai

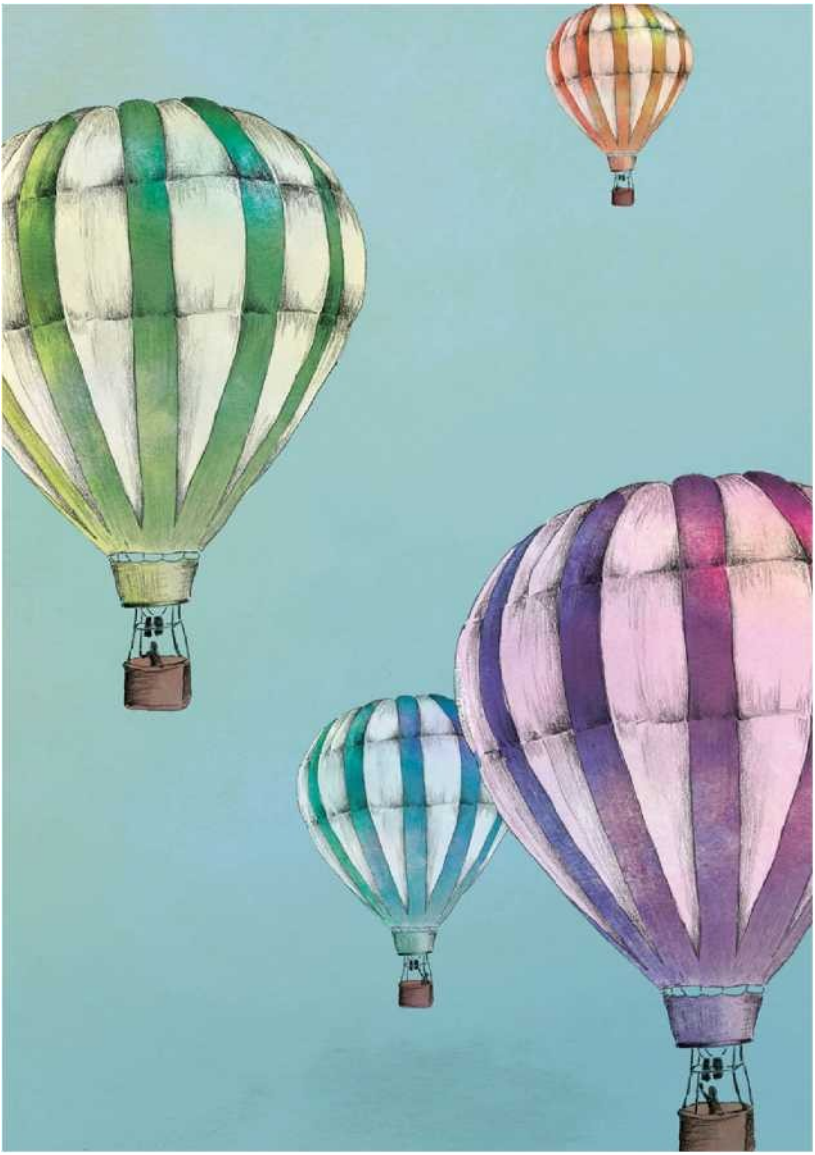
calmat Repararea situației este dificilă: este greu să faci primul pas înspre a remedia lucrurile. Pe de altă parte, pentru adolescent, singurul loc în care poate învăța să facă asta este în cadrul celor mai strânse relații. Adică acasă. Dacă îți dorești pentru copilul tău să învețe cum să-și ceară iertare, tu trebuie să-l înveți cum să facă asta. Doar atunci când bați la ușa copilului tău, va învăța și el cum este să spui că regreți că lucrurile au ieșit atât de prost, cum este să spui că ai exagerat, că nu asta ai vrut să spui de fapt, și cum este să spui „lartă-mă!"

în afară de faptul că îl înveți să folosească acest cuvânt în mod corect, se petrec două lucruri frumoase concomitent: tu îi arăți cât de mult înseamnă el pentru tine, îi transmiți că merită scuzele tale și că începi munca de reparație care va reface conexiunea dintre voi. Tu construiești din nou sentimentul de siguranță pentru el.

„lartă-mă!" rostit cu seriozitate este cel mai frumos cuvânt din lume și are cea mai mare forță reparatoare.

FORŢA FABULOASĂ A POVEŞTILOR

Cărţile şi adolescenţii nu formează poate o combinaţie stabilă, dar mulţi adolescenţi citesc, iar pentru unii dintre ei, universul literar reprezintă salvarea însăşi. Acolo ei vor descoperi relatări în care se vor regăsi, povestiri care îi vor transpune departe în alte universuri preţ de o clipă sau istorii în care se vor putea transpune. Deci nu renunţaţi la lectură, căutaţi în mod activ cărţi care i se potrivesc, treceţi pe la o librărie sau pe la bibliotecă împreună şi arată-i copilului ce comoară extraordinară sunt cărţile. Acolo există poveşti care îi aşteaptă – indiferent dacă sunt povestiri care te ajută să călătoreşti în interiorul tău sau în lumea cea mare.



7. OFERĂ-I COPILULUI LIBERTATEA DE CARE ARE NEVOIE

întregul proiect al adolescentului este centrat pe ideea de libertate şi acum, în sfârşit, viaţa de adult este aproape de el. Dar adolescenţii sunt încă nişte începători. Ei au nevoie de sprijinul tău pentru a gestiona viaţa care îi aşteaptă. Cum gestionezi tu această sarcină este absolut decisiv pentru viitorul copilului tău. Dacă tu îl ţii prea din scurt şi eşti prea ferm, atunci copilului nu-i mai rămâne loc să se descopere pe sine. Cei cărora nu li se dă şansa de a încerca diverse lucruri pe cont propriu, cei care nu au prilejul de a-şi descoperi propriile cercuri de prieteni, cei care nu trăiesc sentimentul că cineva are încredere în ei, toţi aceştia reacţionează fie prin a deveni resemnaţi şi trişti, fie prin a ignora tot ce le spui tu, întrucât ei oricum se simt trataţi în mod nedrept.

De aceea trebuie să-i oferi copilului tău în anii adolescenţei libertatea de care are nevoie.

Dar să le dai libertate într-un mod corect este o artă. Dacă tu le oferi libertatea prea devreme sau prea brusc, atunci există şanse mari ca ei să se rănească destul de tare. Dacă nu impui limite şi dacă nu îl ghidezi, atunci lumea va deveni prea dură şi prea nesigură pentru ei.

Cu alte cuvinte, adolescentul are nevoie ca tu să-l laşi liber şi să-l susţii deopotrivă. Munca ta constă în a găsi un echilibru care să fie benefic pentru voi toţi.

Dacă ar fi să-ţi dau un sfat pentru această călătorie, el ar suna cam aşa: atât timp cât te străduieşti să nu-ţi laşi copilul să-şi facă o viaţă proprie doar pe cont propriu, atunci există şanse destul de mari ca totul să decurgă bine.

înfrânează-ţi frica „Eşti bine?” luminează mesajul de pe telefonul ei. Şi puţin mai târziu:
„Unde eşti?” şi „Poţi să-mi răspunzi?” Iar la final: „Vin să te iau”.

Anii adolescenţei pot alcătui o lume plină de îngrijorare pentru părinţi. Se pot întâmpla o mie de lucruri rele. în afara casei au loc accidente de maşină, se consumă droguri şi se practică sexul neprotejat. Nici nu-ţi trebuie prea multă imaginaţie ca să te temi de astfel de lucruri.

Dar dacă vrei să-i fii de ajutor copilului tău şi dacă vrei să stabileşti echilibrul dintre limitele prea stricte şi cele prea laxe, atunci, mai întâi de toate, trebuie să-ţi înfrânezi frica.

Bineînţeles că există motive pentru a fi precaut. Există pericole, iar tinerii care doresc să se facă plăcuţi şi să fie incluşi de către adolescenţii de-o seamă cu ei sunt determinaţi de ceilalţi să facă gesturi pe care apoi le regretă. Ei ajung foarte uşor în situaţii pe care cu greu le pot gestiona sau care sunt destul de primejdioase. Dar de cele mai multe ori totul merge bine.

¥

SĂ-I ACORZI LIBERTATE ÎNTR-UN MOD JUST NU ÎNSEAMNĂ SĂ-L LAŞI DOAR PE CONT PROPRIU, CI SĂ-I ASIGURI MEREU O CALE DE RETRAGERE.

Pericolul la care trebuie să fii cel mai atent, ca părinte, este legat cel mai mult de tine. Dacă ţie ţi se face frică, dacă anxietatea şi neliniştea pun stăpânire pe tine, atunci vei distruge încrederea dintre tine şi copilul tău. Adolescentul are nevoie de sentimentul de siguranţă şi de calm pe care i-l insufli; de încrederea ta că el poate să rezolve lucrurile şi de braţele tale deschise în dăţile în care el nu reuşeşte să se descurce. Cel mai important pentru el, când situaţiile de criză sunt acute, este ca tu să îi spui: „Bun, aşa a ieşit, dar relaxează-te. Găsim noi o rezolvare”.

Viaţa privată Şi supravegherea

Poate că nu cu mulţi ani în urmă stăteai în camera copilului şi îi şopteai la ureche pe întuneric că aveai să-l păzeşti de toate relele. Face parte din natura noastră să dorim să apărăm copilul de ceea ce este dureros şi periculos. Problema este că prea multă supraveghere nu va duce niciodată la formarea unui om adult îndeajuns de fericit.

Sunt părinţi care se comportă ca nişte iubiţi geloşi cu copiii lor. Ei devin foarte posesivi şi suspicioşi, sună în stânga şi în dreapta ca să afle unde este copilul şi ce se petrece cu el. Ei sunt atenţi cu cine se întâlneşte şi cum. „Ce se întâmplă acolo în cameră?”, întreabă genul acesta de părinţi atunci când fiul vine acasă cu o prietenă de la şcoală. Fantezia părinţilor este debordantă. Rezultatul este că ei — exact ca un partener care controlează şi este gelos — distrug tot ce este mai frumos într-o relaţie.

Cum ar putea copilul să se bizuie pe cineva care are atât de puţină încredere în el?

Noi trăim într-o lume a tehnologiei în care şansa de a urmări ce face copilul este mai mare ca oricând. Tu poţi să urmăreşti până şi cele mai mici mişcări ale adolescentului, poţi să accesezi istoricul paginilor de internet, poţi să cauţi în facturile de telefon şi în extrasele bancare şi, în fine, poţi avea un control aproape deplin asupra a ceea ce se întâmplă în viaţa copilului tău.

Dar eu nu cred că este o idee bună.

Supravegherea nu a condus niciodată la independenţă. Dacă şi tu ai avea pe cineva care să urmărească tot ce faci, acel partener suspicios va distruge intimitatea şi încrederea.

în plus de asta, în condiţii de supraveghere exagerată, încetezi să mai ai grijă de tine însuţi. Dacă eşti obişnuit ca alţii să aibă grijă de tine şi să controleze ce se întâmplă mereu cu tine, atunci nu mai ştii (sau nu mai poţi învăţa) cum să faci asta pe cont propriu.

Părinţii care cred că îşi controlează copiii mai bine dacă îi supraveghează se înşală şi pe ei înşişi, dar şi pe copiii lor. într-o zi adolescentul va ajunge într-o situaţie din care părinţii nu îl pot salva. Atunci el va fi nevoit să înveţe să rezolve lucrurile singur. Copilul care a fost supravegheat va aştepta ca alţii să rezolve situaţia pentru el.

îndrumările tale

Adolescentul are nevoie de secrete. El are nevoie de un spaţiu doar pentru sine, în care să descopere cine este el, are nevoie de o mică bulă în care părinţii să nu-şi bage nasul. Adolescenţilor le face bine să aibă o viaţă privată, să posede cheile acestui laborator interior în care ei experimentează cine vor să fie de fapt.

îndrumările tale şi ideile despre cum ar trebui să fie copilul nu fac decât să-l incomodeze. De aceea nu ai niciun motiv să spui: „Tu semeni îngrozitor de tare cu tatăl tău!" Sau: „Știi ceva, sunt aşa de fericită că tu nu eşti ca acei adolescenţi din serialul ăsta de televiziune". Sau: „Nu am nimic împotrivă, dar eu cred că îţi uşurezi considerabil viaţa dacă nu eşti homosexual".

Noi ar trebui să fim mai atenţi la ce povestim despre ceea ce va deveni copilul nostru, deoarece încă nu ştim spre ce se îndreaptă.

Eu văd acest proces asemenea unor mici răsaduri în perioada adolescenţei. Plantele firave trebuie apărate de vremea aspră. Doar astfel se vor dezvolta şi vor deveni îndeajuns de puternice, încât copilul să-şi urmeze cursul vieţii sale. Lăsaţi ideile copiilor despre ei înşişi să rămână un secret al lor, asemenea notiţelor dintr-un jurnal secret.

Adolescenţii cu adevărat norocoşi au părinţi care le dăruiesc un spaţiu de creştere şi îndeajuns de mult timp încât să descopere singuri ce răsaduri să lase să se dezvolte şi să prindă rădăcini în inima lor.

„Dar de ce nu mi-ai spus asta? Am fi putut foarte uşor să vorbim despre chestia

asta", a suspinat mama fetei care stătea lângă fiica ei. Eu le-am zâmbit. Mama avea dreptate, ar fi fost bine dacă fiica din această familie de atei ar fi mărturisit că începuse să creadă în Dumnezeu şi că s-a înscris într- o comunitate bisericească. Dar nu asta este ideea. Ea simţea nevoia să descopere asta singură, în primul şi în primul rând. Multe elemente trebuie clădite până când un om să poată spună sigur pe sine: „Eu cred în Dumnezeu, chiar dacă voi nu credeţi".

Părinţii care îşi îndeplinesc îndeajuns de bine menirea în a păzi legătura cu copilul lor într-un final vor vedea în cine este pe cale să se transforme fiul sau fiica lor.

Această etapă va avea loc la un moment dat, dar nu înainte ca adolescentul sau adolescenta să fie pregătit sau pregătită în acest sens.

Secrete cu efect catastrofal

Există evident şi secrete care pot fi nocive şi pe care niciun adolescent nu ar trebui să le poarte în suflet de unul singur. Unele dintre ele pot deveni chiar catastrofale. De aceea trebuie să încerci să vezi deosebirea dintre ceea ce nu este periculos şi ceea ce indică faptul că ceva este în neregulă. Argumentul că adolescentul are nevoie de o viaţă personală nu mai poate fi valid dacă respectivul copil a trecut de la distracţia inocentă la a consuma droguri în mod regulat. Nu poţi să dai din umeri şi să spui că fata are dreptul la micile ei secrete atunci când ea îşi face un prieten care este în mod vădit mult prea bătrân pentru ea.

în cazurile în care adolescentul are probleme serioase, eu cred că părinţii au tendinţa de a se baza prea puţin pe conexiunea dintre ei şi copil. Părinţii intervin prea repede şi preiau controlul, în loc să se adapteze şi să discute împreună, să găsească un loc de discuţie în care să se poată aborda această nouă temă.

în astfel de situaţii vei vedea într-adevăr valoarea legăturii dintre voi. Gândeşte-te la asta atunci când eşti în miezul unei probleme grave şi dificile: „Cum pot să procedez astfel încât să nu-mi îndepărtez copilul?"

DACA II AMINTEŞTI IN PERMANENŢA COPILULUI DESPRE LUCRURILE DE CARE TREBUIE SĂ SE PĂZEASCĂ, EL NU VA ÎNDRĂZNI SĂ VINĂ LA TINE ATUNCI CÂND CEVA MERGE PROST.

¥

O tânără de 14 ani pe care am cunoscut-o a avut o relaţie cu un bărbat cu zece ani mai mare decât ea – de altfel, el lucra în acelaşi grajd cu ea. Mama ei fusese foarte bănuitoare de câte ori ea ieşea cu băieţi, recurgând chiar la gesturi extreme, precum cel de a-i verifica fetei chiloţii puşi între hainele de spălat, ca să vadă dacă sunt ceva indicii că s-a întâmplat ceva, după care apoi obişnuia să-i ţină prelegeri lungi ori de câte ori aceasta venea târziu acasă. Cu alte cuvinte, tânăra de 14 ani

nu putea să vorbească cu mama despre ce se întâmpla de fapt. Ea era acum singură în relaţia cu un bărbat adult şi care dorea să facă prea multe cu ea. Rezultatul nu a fost deloc unul bun.

Ca părinte, eşti tentat să îţi vâri nasul în camera copilului sau să-i verifici chiloţii. Doar că verificările tale nu au cum să preîntâmpine viitoarele probleme.

în schimb, ai putea să-l întrebi pe adolescentul tău: „Cum îţi merge de fapt?" Iar când observi că are nevoie de ajutor ca să iasă dintr-o situaţie care ştii că este nesănătoasă, atunci poţi să mergi şi mai departe şi să spui: „Eu înţeleg prea bine că se întâmplă ceva şi cred că ar trebui să vorbim despre asta". Dar aminteşte-ţi că întotdeauna accentul trebuie pus pe păstrarea legăturii şi pe posibilitatea de a discuta totul mai în amănunt mai târziu.

Lucrurile pot să meargă uneori Şi puţin greşit

Eu m-am mutat de acasă la o vârstă fragedă. Ulterior aveam să-mi spun că poate a fost prea devreme. Eram naivă şi dornică să descopăr lumea şi am făcut şi eu greşelile mele. Dar la final, totul a mers bine şi pentru mine. Mi- aş dori oare să nu fi făcut greşeli? Nu cred. Greşelile mele m-au învăţat ceva despre viaţă şi ceva despre mine însămi, iar cunoştinţele acestea mi-au prins foarte bine.

Tinerii au nevoie să treacă
prin experiențe dificile și
neplăcute, ei trebuie să
învețe treptat, pe propria
lor piele, cum arată lumea
reală. De aceea, o viață
adolescentină fără niciun
necaz nu este ceva ce să-ți
dorești pentru copilul tău.

Asta m-a format pe mine, m-a făcut să devin cea care sunt azi.

Lucrurile pot foarte uşor să degenereze când eşti adolescent. Este neplăcut, dar este necesar să se întâmplă şi aşa. Noi am dori ca adolescentul să înveţe să fie mai precaut atunci când e cazul, să poate să prevadă anumite situaţii, să-şi dea seama când este pe cale să se întâmple ceva rău şi să ştie când se impune să spună un „nu" hotărât. Viaţa de adult care îl aşteaptă este plină de porţiuni cenuşii, care se întind între decizii şi consecinţe nebănuite. Copiii au nevoie de cunoştinţe despre cum să se mişte în tot acest haos, ei au nevoie să poată da piept cu viaţa. Şi învaţă asta dacă li se dă voie să exploreze treptat. Ei au nevoie să-şi mărească cercurile în ritm cu maturizarea.

Toate aceste contexte în care se intersectează diverse forţe pot să fie pline de învăţăminte. Şi într-adevăr merită să descoperi ce înseamnă să ai dificultăţi în viaţă – însă doar atât timp cât cineva este alături de tine.

„Mamă, poţi veni să mă iei?"

Cele mai frumoase cuvinte pe care le vei auzi la telefon când eşti părinte sună cam aşa: „Mamă, s-a întâmplat ceva. Poţi veni să mă iei?"

Poate că este beat, poate că a ajuns într-o situaţie pe care nu o poate gestiona, poate că îi este frică.

Să ai un copil care te sună este cea mai bună dovadă de încredere pe care o vei primi de la el. Asta înseamnă că el într-adevăr crede că este posibil să ţi se adreseze pentru a primi ajutor. Ceea ce demonstrează că are încredere în tine.

Noi ne dorim să avem copii care se îndreaptă către noi atunci când au nevoie de noi, dar asta se întâmplă doar dacă ei sunt perfect convinşi că nu vor fi certaţi sau judecaţi.

„Cum ai putut să faci asta? Ţi-am spus doar să nu bei!" nu este o reacţie menită să conducă discuţia într-o direcţie bună. Pentru ca adolescentul să apeleze la tine şi data viitoare când i se întâmplă ceva, el trebuie să fie întâmpinat cu o atitudine relaxată care inspiră siguranţă, un sentiment ce izvorăşte din înţelegerea faptului că uneori poţi ajunge într-o situaţie ca aceasta. în plus, el trebuie să vadă că există şi căi de rezolvare a situaţiei.
Când te sună copilul seara târziu, îl vei ajuta, îl vei alina şi te vei sui în maşină ca să-l aduci acasă dacă trebuie. După aceea puteţi să discutaţi ce s- a întâmplat, să vedeţi cum de s-a ajuns acolo. Dar fără mustrări din partea ta.

De aceea, indiferent ce ţi-ar povesti, tu trebuie să-i răspunzi într-un singur mod atunci când te sună seara târziu:

„Mă bucur mult că m-ai sunat!"

PASIUNILE PE CARE LE AU ADOLESCENŢII — de ce renunţă aşa de mulţi?

Poate că şi tu eşti unul dintre acei părinţi care şi-au dus copilul cu maşina la antrenament, l-au adus acasă, au stat pe marginea terenului şi au făcut ovaţii, şi care şi-au petrecut ore în şir cu orele de sport sau de muzică ale copilului, Şi brusc, copilul renunţă la pasiunile lui, pe la vârsta de 1314 ani. De ce? Ce anume îi determină pe atât de mulţi să lase în urmă o perioadă în care pasiunea lor jucase un rol esenţial în viaţa lor?

Unul dintre motivele pentru care adolescenţii renunţă în timpul claselor a V11l-a, a IX-a şi a X-a este că ei nu sunt încă pricepuţi în a-şi da seama dacă sunt îndeajuns de buni. Pentru ca ei să continue să exerseze la această vârstă, trebuie să simtă că este un domeniu pe care îl stăpânesc, ceva ce le place să facă şi ceva ce ei doresc să facă – şi nu ceva pe care părinţii lor doresc să-l facă. Dacă până acum ambiţiile părinţilor au fost cele care i-au mânat pe copii, acum această stare de lucruri se va schimba. Timpul petrecut cu prietenii şi cu propriile interese devine mult mai important decât ceea ce consideră părinţii. Dar un alt motiv important este că mulţi copii se dezvoltă într-un ritm alert. Ei pur şi simplu sunt obosiţi, sunt mai uşor de rănit şi nu reuşesc să suporte povara pe care o reprezintă antrenamentele sau alte activităţi. În acelaşi timp însă, fix la această vârstă, cresc şi cerinţele. Antrenorii şi

instructorii se aşteaptă la mai mult, în vreme ce braţele şi picioarele se dezvoltă într-un tempo diferit, iar pentru copii este greu să se ridice la nivelul aşteptărilor. Adolescenţii sunt la fel ca toţi ceilalţi copii: nu le place să-i dezamăgească pe cei mari, prin urmare le va fi mai uşor să se lase de o activitate, decât să continue lupta.

Dar mulţi copii abandonează prea devreme. Mulţi regretă după aceea şi consideră că ar fi devenit chiar buni la acea activitate şi le-ar fi făcut plăcere dacă ar fi primit ajutorul şi sprijinul necesare în timpul adolescenţei.

În urmă cu mai mulţi ani, a venit în cabinetul meu o adolescentă de 14 ani, deoarece părinţii ei erau îngrijoraţi din cauza ei. Ea a trecut brusc, de la o zi la alta, de la o viaţă foarte activă, cu sport şi cântat în cor, la o viaţă în care nu mai făcea aproape nimic. Părinţii s-au îngrijorat atunci când ea nu şi-a mai exersat corpul, supărân- du-se atunci când ei încercau să vorbească cu ea despre acest aspect. Ei îşi doreau ca ea să aibă aceeaşi tragere de inimă pentru sport ca ei, mi au relatat aceştia. Dar acum ea nu mai voia să meargă nici măcar în tradiţionalele excursii pe schiuri ale familiei.

„Ei nu vor decât să fie totul ca înainte", a suspinat fata atunci când a venit la şedinţa de psihoterapie. Ea mi-a povestit că niciodată nu fusese prea strălucită la sport şi nu dorea să fie mereu antepenúltima de pe lista rezultatelor din fiecare weekend. Pentru părinţi era vorba despre nişte valori la care ţineau, pe când la ea era vorba să-şi gestioneze timpul după propria dorinţă şi să ia propriile alegeri. Dar conflictele care au urmat au fost mari. Înf r-un final, ea a renunţat inclusiv la cântatul în cor – activitate care îi făcea plăcere – doar ca

să demonstreze cine este la putere. Totul a condus la o viaţă destul de însingurată si inertă. După aceea, ea a început să se consoleze apelând la mâncare. La scurt timp după aceea, părinţii ei mi-au ciocănit la uşă.

în cabinetul meu, am vorbit despre cum decurgeau săptămânile ei şi ce anume visa ea să facă. Au existat multe momente revelatoare – atât pentru mamă, cât şi pentru tată. Fiica avea propriile ei interese, visuri şi scopuri, la care ei niciodată nu se gândiseră. Sarcina lor consta în a o sprijini în aceste interese, în loc să încerce în permanenţă să o împingă într-o direcţie în care ea nu voia să meargă. După vreo două săptămâni, a început un curs de pictură şi ore de canto. Tatăl ei nu a încetat niciodată să se mire cum de este posibil să fii fericit fără să faci sport, dar a încetat totuşi să o mai dcălească. înţelegerea lor a fost că ea va reîncepe să facă sport atunci când va fi pregătită trup şi suflet.

Şi pe mine mă interesează destul de puţin sportul, dar într-o excursie în pădure m-am intersectat întâmplător cu această mică familie. Fiica lor împlinise 21 de ani, studia la universitate şi strălucea cu o încredere în sine pe care nu o zărisem lai ea mai demult.

Ei tocmai se întorceau dintr-o excursie cu schi uri le în care fusese toată familia. Spre finalul micii conversaţii cu ei, tatăl ei mi a zâmbit şi mi-a spus: „Tu ai ştiut prea bine ce avea să se întâmple". Avea dreptate aici – mulţi dintre noi, care am avut o activitate favorită în copilărie, ne întoarcem la acea bucurie când suntem adulţi. Cel mai important aspect pentru noi, părinţii, este să nu ne îndoim de evoluţia care are loc aici şi acum. Rezultatul final poate să fie bun în foarte multe şi variate moduri.

CE ANUME ESTE NECESAR PENTRU A CONTINUA O ACTIVITATE SI CE POTI FACE TU, CA PĂRINTE?

¥

Aspectul social este important. Lasă loc pentru partea de socializare legată de antrenament şi exerciţii.

¥

Ajută-ţi adolescentul să se antreneze în mod inteligent. Dacă ar fi să numesc câteva lucruri care trebuie puse la punct, atunci acelea ar fi un orar bun pentru antrenament (exerciţii) şi un ritm care să poată fi urmat. Iar aceste aspecte sunt mal importante decât înainte.

Ajută-ţi copilul cu ce poţi, fă rost de ce este necesar şi contribuie la organizare, astfel încât activităţile să poată fi duse la bun sfârşit.

Nu prelua controlul, deoarece nu este proiectul tău. Dacă tu eşti mai implicat sau mai încântat ^ de o activitate decât copilul tău, atunci probabil că vă aflaţi pe calea greşită.

Dacă potl asigură-te că adoles- ^ centul are nişte instructori buni şi ca antrenamentele au loc în nişte grupuri care-l motivează,

Aminteşte-ţi că toţi tinerii trec printr-o fază în care este dificil să înveţe şi să izbutească să facă anumite lucruri. Păstrează o atmosferă pozitivă şi aminteşte-ţi *if.* că nu fiecare antrenament sau concurs este important. Menţine o relaţie relaxată şi de susţinere în toată această perioadă.

PARTEA A DOUA:

MARILE TEME

Atunci când vedem primele imagini de la ecografie, atunci când micuţul bebeluş devine realitate, începem să ne imaginăm cum va fi să-l ţinem pe nou-născut în braţe, cum îl vom mângâia pe degeţele şi cum vom zâmbi celor doi ochişori care se deschid mijiţi spre lumină.

Dar noi, oamenii, suntem fiinţe care facem planuri pe termen scurt. Este foarte departe de noi gândul că nu peste mult timp îl vom ajuta la gramatică şi la algebră, materii pe care noi înşine le-am uitat. Nici nu ne-am putea imagina că, într-o zi, copilul ne va striga în faţă furios: „Te urăsc!”

Nu ne imaginăm nimic din toate acestea, până când nu ne trezim fix în această situaţie.

Este uşor să uităm cât de solicitant poate să fie un copil de 12 ani care poate să meargă cu bicicleta singur până la antrenament, dar care, dintr-odată, la vârsta de 13 ani cere să fie dus cu maşina. Atât de bruşte şi de radicale sunt schimbările lor. Copiii încă nu au descifrat complet codul vieţii care îi aşteaptă, ei nu ştiu ce ar trebui să facă pentru a le merge bine, pentru a învăţa cu adevărat o materie sau pentru a-şi ţine în frâu pornirile năvalnice ale inimii. Ei sunt pe acest drum, dar încă nu au ajuns la destinaţie.

Şi de aceea ei au cu atât mai mare nevoie de călăuzire din partea cuiva care îi înţelege.

De aceea au nevoie de tine – acum, mai mult decât în urmă cu foarte puţin timp.

Ca părinte, este necesar să schimbi viteza. Să ai adolescenţi în casă este mai solicitant decât să ai copii mai mici. Problemele care apar sunt mai dificile, întrebările sunt mai complicate şi speranţa este tot mai greu de păstrat vie. Adolescentul tău necesită ca tu să reuşeşti să-l motivezi, să-l întrebi cum se simte şi, în repetate rânduri, să-i arăţi că eşti acolo şi îl poţi ajuta.
Dacă vrei să fii genul acela de părinte pe care l-ai visat în această fază, atunci trebuie să te asiguri că ai îndeajuns de multe forţe. Ar fi oare cazul să faci nişte schimbări în viaţa ta? Deoarece acum copilul tău are nevoie ca tu într-adevăr să fii lângă el.

în această parte a cărţii, eu voi aborda mai multe teme importante pe care voi, ca familie, le veţi întâlni când copiii voştri vor intra în adolescenţă. Tot ceea ce se întâmplă în vieţile de familie contribuie la formarea copilului în adultul care va deveni nu peste mult timp. Vă voi scrie despre propriile mele experienţe ca părinte şi psiholog privitor la teme, bullying, mâncare, băutură şi droguri, sex şi reţele de socializare, dar cel mai important lucru vi l-am spus deja: copilul vostru nu se descurcă singur şi nu va reuşi să se desprindă decât cu ajutorul vostru.

în tot ceea ce urmează, este vorba de a fi prezent. De a fi în preajmă.

SPOROVĂIALĂ ESTE IMPORTANTĂ

Anul trecut, în prima zi în care a nins, stăteam la o cafenea din cartier. Toate mesele erau ocupate de mici grupuri: o mamă cu fiica ei, trei vechi prieteni pensionari care se întâlneau mereu în timpul zilei şi vreo doi bărbaţi care discutau un contract de afaceri. Eu stăteam lângă perete şi mă uitam la ce se petrecea în jurul meu.

Atunci când noi, oamenii, suntem împreună, avem modalităţi diferite de a ne comporta unii faţă de alţii. Există diverse niveluri de apropiere. Aceasta este în funcţie de experienţele noastre comune, de micile mesaje care semnifică ceva pentru cel cu care suntem, de micile cuvinte care denotă faptul că ne cunoaştem pe noi înşine.

îţi poţi imagina discuţiile pe care le ai cu ceilalţi ca pe un fel de munte: la poalele muntelui se află toate schimburile de complezenţă despre vreme şi intensitatea vântului, despre un podcast pe care l-aţi ascultat sau despre una-alta de la televizor. Mai sus pe munte, chiar în vârf, se situează discuţiile într-adevăr profunde, cele care ne ating, care ne conduc mai aproape unii de alţii. între cele două niveluri, se află discuţiile de ordin practic pe care le avem unii cu alţii, cu scopul de a rezolva provocările cu care ne confruntăm în mod obişnuit, sau mesaje despre ce se va întâmpla şi ce anume trebuie făcut. Despre a acorda şi a cere ajutor.

MICILE DISCUŢII SUNT CELE CARE PUN BAZA DIALOGURILOR BUNE ŞI IMPORTANTE.

¥

Multe dintre cele mai simple schimburi pe care le avem constau în conversaţii obişnuite. Cu persoanele care ne sunt apropiate, putem avea dialoguri de ordin practic, iar cu oamenii cei mai apropiaţi nouă, putem să avem dialogurile profunde, în cadrul cărora sentimentele noastre sunt întâmpinate cu înţelegere.

Se crede că dialogurile profunde sunt cele mai semnificative deoarece aceste discuţii sunt mai rare (cu puţine persoane) şi sunt resimţite ca pline de miez. Şi, într-un fel, această convingere este adevărată: aceste dialoguri profunde şi persoanele cu care discutăm sunt cele mai importante pentru noi. Dar conversaţiile profunde nu vin singure. Tu nu poţi începe din vârful muntelui. Există multe conversaţii uzuale şi dialoguri despre banalităţile zilei sau despre aspecte practice, care stau la baza fiecărui dialog profund.

La fel este şi cu adolescenţii. Conversaţiile obişnuite şi cele de ordin practic sunt importante deoarece ele păstrează linia deschisă pentru ca discuţia profundă să se poată ivi. Şi dacă discuţiile banale se sistează, iar în schimbul lor se ivesc certurile şi neîncrederea, atunci niciodată nu veţi ajunge la cele mai semnificative conversaţii.

Tu eşti nevoit să clădeşti asta de la bază în sus. Nu poţi să vii într-o zi, din senin, şi să-i spui: „Povesteşte-mi ce se întâmplă, eu văd că tu suferi”. Nu funcţionează. La bază, trebuie să existe o fundaţie alcătuită din conversaţii uzuale despre emisiunile de la TV, jocurile video, prognoza meteo, ştiri, orarul de antrenament, cumpărăturile pentru cină, banii de buzunar, mersul la cumpărături, muzica preferată şi alte lucruri care vă umplu zilele. Dacă voi comunicaţi atunci, există şanse mai mari ca tu să însemni ceva în viaţa copilului în momentul în care el într-adevăr va avea nevoie de tine.

SFATURI PENTRU A FACE DIALOGUL SĂ CURGĂ

Nu este întotdeauna uşor sâ faci sâ funcţioneze diversele niveluri de conversaţie, mai ales în faza în care adolescentul este zgârcit la vorbă şi destul de neatent.

Dar există câteva mici trucuri care pot simplifica lucrurile:

Nu îl certa înainte să ii spui „salut" şi înainte să asculţi ce

După ce ii întrebi ce mai face, acceptă răspunsul primit.

Nu forţa dialogul. Atunci când cineva îşi întoarce spatele, dialogul nu funcţionează.

Foloseste-te de prilejurile care se ivesc de la sine.

Analizează ce niveluri de dialoguri aveţi. Dacă doar stai cu gura pe el sau dacă există prea multe pauze în dialogurile

PĂRINŢII BUNI ŞI PĂRINŢII RĂI

Dacă ai un copil care se chinuieşte să facă fată vieţii de adolescent, nu înseamnă că eşti un părinte rău. îmi amintesc de o şedinţă cu părinţii la care un părinte şi-a luat inima în dinţi şi a povestit că ei se chinuiesc cu temele acasă, iar apoi, următorii trei părinţi care şi-au ridicat mâinile au relatat că ei, de fapt, se descurcau foarte bine cu temele. „Totul se rezumă la o rutină stabilă", au fost de părere cei trei. Dar asta nu este adevărat. Există multe probleme care nu se vor rezolva cu un program stabil. Poate că este vorba despre un copil dislexic sau cu alte dificultăţi de învăţare, poate că familia străbate o perioadă extrem de dificilă...

De regulă, familiile în care părinţii

observvă că propriii copii au probleme sunt acele familii care tocmai trec printr-o perioadă extrem de dificilă. Ultimul lucru de care au nevoie atunci este să li se reamintească faptul că așa ceva nu s-ar fi putut întâmpla la tine acasă. într-un moment sau

altul al vieţii, majoritatea părinţilor vor avea parte de dificultăţi majore. Noi trebuie să tolerăm ideea că nici copiii altora, nici copiii noştri nu sunt perfecţi. Adevărul este că mulţi dintre noi trecem prin perioade dure şi mulţi avem senzaţia că aceşti copii distrug imaginea fericită a familiei* Este uşor să începi să te simţi ruşinat ca părinte. Adevărul este că nimeni nu se naşte părinte ,,bun'' sau „rău" – totul e o chestiune de conjunctură.

Cei care ajung în situaţii dificile au cea mai mare nevoie să fie abordaţi cu înţelegere, cu un zâmbet optimist şi o încuviinţare din care să se subînţeleagă faptul că empatizăm cu situaţia lor grea. Ei au nevoie de cineva care să le spună: „într-adevăr, cred că este foarte dificilă situaţia în care eşti".

Dacă nu vor avea parte de înţelegere, aceşti părinţi „răi" vor avea sentimentul că e o problemă serioasă cu ei înşişi, care trebuie rezolvată. Şi părinţii care se simt răi chiar *devin* răi.

POARTĂ CU TINE ISTORIA COPILULUI

Un adolescent ajunge să treacă prin mai multe experienţe decât s-ar crede. Există lucruri bune, precum vacanţe frumoase, prietenii care durează, amintiri de care se pot bucura. Şi apoi există tot restul: părinţii care s-au despărţit, hărţuirile, animalele de companie care au murit, prietenii frânte, urmele lăsate de cei care i-au respins şi, nu în ultimul rând, singurătatea. Toate aceste elemente, bune şi rele, sunt parte componentă din istoria copilului tău. El poartă această istorie în inima lui.

Fata care a călcat pragul cabinetului meu într-o bună zi era elevă într-a zecea. Eu o ştiam de mulţi ani, încă de când tatăl i-a murit subit, în timpul unei călătorii, în concediu. Sora ei mai mare fusese cea care îl găsise pe tatăl lor, iar familia s-a chinuit mulţi ani să-şi regăsească un fel de echilibru. Ele mai fuseseră la consiliere şi înainte — le lipsea râsul lui, în acea tăcere pe care singurul bărbat al casei o lăsase în urma lui.

Am întrebat-o de ce mi-a dat mesaj acum, deoarece nu ne mai întâlniserăm demult. „Nu ştiu. Vreau doar să vorbesc cu cineva care ştie că mai demult am fost o familie care avea un tată", mi-a spus ea pe un ton aproape mirat. „Trebuie să vorbesc cu cineva care reuşeşte să mă asculte povestind din nou despre el." Mi-a zâmbit şi a continuat: „îmi merge destul de bine, de altfel, doar că mă simt tare singură când văd că nimeni nu observă că familia mea s-a destrămat".

în intervalul de cinci ani de când îi murise tatăl, el a dispărut aproape de pe toate radarele cunoştinţelor lui. Viaţa merge mai departe, în definitiv. Dar pentru mama ei, decesul soţului era încă proaspăt şi dureros şi nu se putea vorbi despre acest subiect cu ea. Ea în continuare era

supărată şi neliniştită, ea începuse să bea tot ce prindea. Apoi fiica ei a venit la mine deoarece ştia că eu ştiam. Ştia că eu voi putea asculta ceea ce avea ea de spus.

Este absolut vital pentru adolescenţi să ştie că există cineva care le cunoaşte povestea vieţii, cineva care poate cuprinde această poveste, care
poate vorbi despre ea şi o poate purta în mintea lui.

Dacă vrei să-ţi ajuţi copilul adolescent, trebuie să ştii mai multe despre el decât strict ceea ce vezi. Copiii simt nevoia să fie înţeleşi pentru a se putea înţelege pe ei înşişi. De aceea tu, ca părinte, te situezi într-o poziţie absolut deosebită. Tu eşti cel care cunoaşte istoria copilului, care ştie că, în ciuda faptului că lucrurile s-au rezolvat, poate copilul va simţi, când şi când, nevoia de-a discuta despre ceea ce a fost. Aceasta îi diminuează sentimentul de nelinişte şi creează loc pentru cel de siguranţă.

Fii curios cu privire la viitor şi aminteşte-ţi mereu că el este deschis. Pot să existe informaţii importante care trebuie împărtăşite noilor profesori sau antrenorilor copilului, inclusiv după mulţi ani de la vreun eveniment dramatic.

Timpul nu vindecă rănile – doar înţelegerea şi apropierea o pot face.

SUFERINŢA DIN DRAGOSTE

Există un film suedez în care personajul principal este o fată adolescentă din provincie care se chinuieşte să se adapteze la greutăţile vieţii. Într-o scenă, o alină un adult care îi spune că totul va fi mai bine atunci când va creşte mare. Atunci ea îi răspunde cu lacrimi în ochi: „Eu aş prefera să fiu fericită acum,

nu peste 25 de ani".

Suferința în dragoste, care adesea ne încearcă pentru prima dată în anii adolescenței, poate fi resimțită drept ceva nesfârșit. Inima nu este zdrobită, ci pulverizată. Lumea se oprește în loc.

Sentimentele pot să i se pară infinite adolescentului, dar trec destul de repede la această vârstă. Cu toate acestea, există toate motivele pentru a le lua în serios. Adolescentul nu are nevoie să audă că totul se va rezolva. Oricum nu se simte în acest fel. Atunci când proiectul lui constă în a se integra, respingerea va fi resimțită drept ceva extrem de dureros.

Odată cu trecerea anilor, va învăța că și Inimile evoluează și că respingerea și înșelatul fac parte din viață. Astfel este să fii adult: să înțelegi că doare, dar trece – inclusiv ceea ce ți se pare fără speranță. Un adolescent se poate simtl de parcă nu va ieși niciodată din întunericul în care a pătruns. Ceea ce îi trebuie adolescentului, mai mult decât orice altceva, este să îi spui ceva asemănător cu: „Eu știu că ai senzația că viața s-a terminat și mai știu ceva: că nimic altceva nu are un efect mai bun în cazul acesta decât o înghețată de ciocolată".

Cel mai important lucru pe care H poți transmite copilului tău este sentimentul că nu este singur.

ŞCOALA

în ceea ce priveşte şcoala, adolescentul face o trecere de la obligatoriu la facultativ. Munca ta, ca părinte, se dezvoltă şi ea în altă direcţie: tu vei trece de la statutul de supraveghetor, la statutul de tovarăş cu care poate uneori să exerseze – sau, în cel mai bun caz – cu care să se poată statui. Această trecere poate să pară aproape invizibilă atunci când copilul are 13 ani, dar dacă urmăreşti ce se întâmplă la şcoală şi cum se dezvoltă copilul, atunci această schimbare de macaz poate să survină mai devreme şi mai uşor decât ai fi crezut.

De la Şcoala gimnazială la liceu

începerea liceului presupune adesea o şcoală nouă, o clasă nouă şi cercuri diferite pentru copilul tău. Mulţi copii pun accent pe posibilitatea de a-şi face noi prieteni şi de-a avea profesori noi. în afară de asta, liceul înseamnă maturizare, care vine cu o serie de libertăţi suplimentare, dar şi cu o mulţime de responsabilităţi.

Fă o trecere în revistă a ceea ce îl aşteaptă pe copilul tău, discută cu el despre faptul că materialul de studiu va creşte şi că evaluările, atât la materiile studiate, cât şi din punct de vedere social, devin mai vizibile decât înainte. Dar fii cu băgare de seamă, ca nu cumva să pui dificultăţile în faţă – încearcă, mai degrabă, să le relativizezi. întrucât ceea ce ei vor învăţa la începutul liceului este cum să-şi organizeze mai bine studiul, ei au nevoie de un timp de acomodare. De aceea, una dintre provocările majore este să-ţi înveţi copilul cum să lucreze în mod organizat. încurajează-l, ajută-l să treacă prin apele învolburate — acesta va constitui ajutorul de care are nevoie pentru a

străbate perioada de schimbare.

în continuare, este posibil ca până în acest stadiu de dezvoltare, copilul tău să nu fi avut dificultăţi vizibile la învăţare. Dacă acum copilul tău nu mai face faţă la şcoală, poate n-ar strica să-l laşi să repete anul. Copilul nu poate să-şi dea seama ce se întâmplă cu el în astfel de momente. El se bazează completamente pe tine ca să observi acest fel de probleme.

Liceul: din ciclul inferior în cel superior

într-un moment sau altul al vieţii, copilul se va trezi la o răscruce de drumuri: Ce vreau să fac? Ce ştiu să fac? Cine voi fi eu de fapt?

Alegerea unei filiere de studiu pentru clasele XI-XIII le dă copiilor şansa de a urma un drum care li se pare potrivit, indiferent dacă presupune mai multă muncă manuală sau dacă este centrată pe exerciţii de matematică. în acelaşi timp, este dificil pentru un copil de 14-15 ani să se simtă îndeajuns de apt ca să ştie care este drumul cel bun în viaţă, deşi el resimte această alegere ca pe ceva definitiv, când de fapt nu este chiar aşa.

Unul dintre avantajele ciclului superior de liceu este că mediul acesta devine mai competitiv. Este mai uşor să găseşti persoane care au preocupări similare cu ale tale, care gândesc la fel şi care tind înspre aceleaşi idealuri.

Cu toate acestea, se întâmplă ca unii elevi să nu ţină pasul. Acum este şi mai dureros pentru ei, iar situaţia poate degenera în ceva urât. De aceea copilul îşi doreşte mai mult ca oricând să ştie că tu eşti acolo şi că îl vei ajuta ori de câte ori este cazul.

PRESIUNEA POATE SĂ FIE RESIMŢITĂ MAI ACUT LA ACEASTĂ VÂRSTĂ. AJUTĂ-ŢI COPILUL SĂ DEPUNĂ UN EFORT DE CARE SĂ FIE APOI SATISFĂCUT

*

în aceşti ani, cresc cerinţele şcolare, dar ei vor intra într-o fază în care vor avea o capacitate mai mare de muncă şi de concentrare şi se vor descurca mai bine pe cont propriu. Acum se deschid pentru ei tot soiul de posibilităţi.

Acum ori niciodată

Trec pe la mine tineri cărora li se pare că presiunea din aceşti ani este aproape zdrobitoare. Mulţi simt că tot viitorul lor depinde de ce fac acum, de aceea e atât de important pentru ei să aibă rezultate bune. „Acum ori niciodată, asta e ultima şansă." întreaga viaţă se decide acum.

în zilele noastre se învaţă aproximativ la fel de mult ca acum 30 de ani, dar noi vorbim despre şcoala şi formarea lor cu mult mai multă seriozitate. Limbajul a devenit mai dificil şi mai birocratic, de parcă totul se rezumă la a crea oameni de carieră şi cetăţeni fericiţi. în Norvegia, încă din clasa a VUI-a, tinerilor de 13 ani li se vâră în minte cât de important este să aibă rezultate bune, deoarece atunci vor avea medii bune şi când termină clasa a X-a (adică la finele ciclului inferior de liceu). De parcă noi am fi uitat că un copil se dezvoltă treptat şi că această capacitate de a planifica se formează mai târziu. De ce există atâta

presiune, când ştim că în această etapă este firesc să existe o perioadă de stagnare în procesul de învăţare a copilului? Când se ştie că băieţii sunt mai imaturi decât fetele şi că se va crea o discrepanţă în cadrul clasei? Este uşor, ca adolescent, să te simţi prost când te confrunţi cu această urgenţă a planificării viitorului. Atunci când copiii aud în permanenţă mesajul „Acum trebuie să tragi tare, acum trebuie să reuşeşti", ei sunt foarte uşor de descentrat. E ca şi cum noi, adulţii, am proiecta asupra adolescentului tiparul nostru de gândire în care punem tot răul în faţă.

Ei învaţă acum noi modalităţi de a-şi organiza sarcinile şcolare, dar ei fac asta treptat şi uneori aproape pe nesimţite. Să nu renunţi şi să continui chiar atunci când este greu este probabil cea mai importantă învăţătură. Pe lângă asta, este important să-şi poată acorda câte o mică pauză.

„Trebuie să termini ce ai început"

Avocaţii îşi fac fiicele avocate, iar dulgherii îi fac pe fiii lor dulgheri. Există motive fireşti pentru care unii copii calcă pe urmele părinţilor lor. Dar o bună parte dintre mame şi taţi sunt mult prea preocupaţi de ceea ce trebuie să devină un copil în viaţă; aceşti părinţi au propriile planuri şi vise despre copiii lor fericiţi care studiază la medicină sau care învaţă să devină ingineri în cel mai scurt timp posibil. Alţi părinţi visează cum copiii lor devin artişti, călcându-le pe urme.

Unui adolescent i se pare stresant să aibă părinţi care doresc să-l controleze şi să decidă pentru el în prea multe privinţe.

îmi amintesc de o fată de la cabinetul meu care a făcut exact ce şi-au dorit părinţii ei în toţi aceşti ani. Ei aveau păreri bine stabilite despre ce trebuie să faci pentru a-ţi croi un drum în viaţă. Ea trebuia să termine ce a început. Asta era

situaţia! în ceea ce o priveşte pe fată, opinia ei a fost mereu ignorată şi niciodată nu i s-a dat şansa de a descoperi ce părere are ea.
Acum ea avea de făcut o alegere importantă legată de o altă dimensiune a vieţii ei şi era complet înmărmurită atunci când a descoperit cât de lipsită de iniţiativă devenise. „Simt că nu reuşesc să fac propriile alegeri”, a spus ea şi asta a fost o observaţie îndeajuns de bună.

Părinţii care ghidează prea mult pot genera efecte negative serioase în viaţa copilului.

Noi, adulţii, vom avea multe de câştigat dacă vom aborda cu calm alegerile dificile ce stau în faţa copilului. Ca părinte, poţi încerca să vorbeşti despre alegeri cu el, îl poţi ghida cu grijă şi îl poţi susţine în deciziile pe care le va lua. Chiar dacă tu crezi că asta va duce la o rută ocolitoare în viaţa copilului. Adevărul este că majoritatea tinerilor au timp să mai facă şi câte un mic ocol, în încercarea de a-şi găsi calea.

Oricum, această metodă este mai puţin dăunătoare decât atunci când copilul îşi pleacă capul şi urmează directivele stricte ale părinţilor.

Temele Şi proiectele pentru Şcoală

Temele devin mai importante la liceu. Există teme care presupun mai multă muncă individuală şi mai puţină repetiţie, iar asta este frumos pentru cei care sunt pregătiţi să înfrunte această nouă provocare. Dar metoda asta li se va părea dificilă celor care au nevoie de un cadru mai organizat şi de urmărirea constantă a progresului lor.

Majoritatea tinerilor se vor descurca singuri, inclusiv cei care înainte obişnuiau să vină la tine ca să îi asculţi la vocabularul de engleză pe care trebuiau să-l înveţe. La vârsta adolescenţei, ei se ascund atât pe ei înşişi, cât şi temele lor: de regulă, acestea vor fi bine pitite undeva în camera lor, sub hainele mototolite şi sub căni cu urme de

ceai uscat.

Unii rămân în permanenţă în urmă şi nu mai cred că pot să-şi ajungă din urmă colegii, în timp ce alţii nu mai ştiu când să se oprească din învăţat şi sunt în stare să lucreze până când leşină.

Deseori băieţii sunt cei care se mobilizează mai târziu, se supără dacă îi baţi la cap şi nu vor să-şi schimbe atitudinea nici chiar atunci când rezultatele dovedesc că ei nu au investit un efort suficient. Şi de obicei fetele sunt cele care lucrează atât de intens, încât le doare burta de spaimă, ca nu cumva să facă vreo greşeală, şi li se umplu ochii de lacrimi din cauza câtorva sutimi pierdute la evaluare.

Se poate întâmpla şi pe dos, plus că mai sunt şi cei care ezită undeva între cele două variante, dar explicaţia pentru diferenţa dintre cele două sexe ţine în primul şi în primul rând de faptul că băieţii intră la pubertate mai târziu decât fetele. Ei rămân în urmă la nivelul dezvoltării creierului şi resimt o scădere a capacităţii de învăţare tocmai când fetele avansează cu mare viteză şi încep să acumuleze mai multe informaţii. Majoritatea părinţilor de adolescente aud despre băieţii copilăroşi care distrug vreun proiect şcolar la care s-a lucrat în grup, în timp ce băieţii se plâng de fetele care ţintesc foarte sus şi sunt lipsite de simţul umorului. Cele două sexe sunt scindate în perioada adolescenţei, dar se vor armoniza ca ritm de dezvoltare din nou pe la vârsta de 16-17 ani.

O altă explicaţie este cea legată de personalitate. Unii sunt mai muncitori şi mai preocupaţi să obţină rezultate bune. Alţii consideră că nu pierd mare lucru dacă se lasă pe tânjală. Copilul tău e posibil să fie complet opusul tău în materie de învăţat, iar la această vârstă acest aspect devine foarte vizibil.

Multor părinţi li se pare că sunt profesori foarte proşti

pentru proprii lor copii în aceşti ani. Adolescenţii recuperează rapid indiferent dacă eşti sau nu alături de ei, indiferent dacă eşti genul care îi înţelege sau genul care se lasă păgubaş. Creierul adolescentului percepe tot ce nu are legătură „cu mine" drept supărător şi străin. Oricum ar fi, această atitudine nu conduce înspre pofta de învăţare. Deci cum i-ai putea fi de ajutor adolescentului tău?

CÂTEVA IDEI DESPRE TEME

Să reținem că munca pentru școală este dificilă și că această perioadă este mai grea pentru majoritatea copiilor

Ajută-ți copilul să-și planifice programul zilnic. Cât timp îmi trebuie pentru asta, cât timp pentru cealaltă și cât trebuie să dorm? Ei au nevoie să-și creeze un echilibru in viaţă.

O cantitate mai mare de muncă nu conduce la mai multă învățare. Să înveți lucrurile corecte in modul corect este un aspect pe care toți copiii trebuie să-l cunoască. Adolescenții se vor familiariza treptat cu aceste aspecte ale organizării învăţării.

Se vor isca uşor certuri legate de teme, deci, în astfel de cazuri, încearcă să repari situația şl să explici după aceea de ce al reacționat așa, astfel încât să nu lași să persiste o stare sufletească apăsătoare, legată de viața școlară a copilului.

Cere-ți iertare atunci când te enervezi prea tare. Asta este valabil și în acest context, precum și in toate celelalte. Adolescenții sunt mult mai iritabili când te văd supărat și au nevoie să li se explice de unde s-au născut neînțelegerile.

Faceți lucruri plăcute împreună. Atunci le va fi mal uşor să

A

AJUTOR! S-A MUTAT SINGUR!

Unele alegeri făcute de adolescenţi conduc la mutarea lor timpurie de acasă. Viaţa mult visată şi şcoala la care trebuie să meargă sunt atât de departe pentru ei, încât nu pot locui acasă şi trebuie să se mute la internat sau într-o cameră închiriată. Un copil de 16 ani reuşeşte să facă multe pe cont propriu, dar nu totul. Trebuie să-i arăţi că în continuare ai timp pentru el, ca îl iubeşti şi îţi doreşti să păstraţi legătura. Tu trebuie să-l ajuţi să-şi creeze zile obişnuite în care totul să funcţioneze.

Străduieşte-te să discuţi cu şcoala, astfel încât profesorul şi consilierul psihologic al şcolii să ştie situaţia şi să ia legătura direct cu tine dacă se întâmplă ceva – şi e de preferat să te contacteze cât mai din timp şi să nu aştepte prea mult. Cel mai bun ajutor pe care i-l poţi da copilului tău este să-i creezi o reţea socială care îi conferă siguranţă.

ADOLESCENTUL ŞI FRAŢII MAI MICI

Atunci când un copil intră în pubertate, se creează în familie un dezechilibru pe care nu vi l-aţi fii imaginat înainte să ajungeţi acolo. Copilul cel mai mare se închide în el, împarte mai puţin, iar fraţii săi mai mici sau surorile mai mici pierd uneori un prieten apropiat (pentru o vreme, cel puţin). Nu este foarte uşor să-i explici fratelui mai mic că faza aceasta va trece şi că este doar o etapă. Conceptul de pubertate este aproape imposibil de înţeles până când nu te-ai confruntat cu el.

Tot ce poţi face este să le arăţi copiilor că este loc pentru toti – fie că au ajuns, fie că încă n-au ajuns la pubertate. Asta îi va ajuta să se tolereze reciproc – totul e să le demonstrezi că poţi gestiona ambele tabere.

0 compensare a acestei perioade ar putea fi faptul că certurile dintre fraţi de obicei scad ca intensitate când fratele mai mare intră în perioada de pubertate. Ulterior, când fraţii mai mici ajung la vârsta pubertăţii, deci când hormonii încep să colcăie, deja fratele mai mare a uitat cum a fost pentru el. Lui i se pare că fratele mai mic este mult mai rău şi părinţii sunt mult prea drăguţi cu el. într-o oarecare măsură, este adevărat: după ce tu, ca părinte, ai trecut o dată prin această fază, este uşor să înţelegi că tot zbuciumul va trece şi că multe dintre certurile cu adolescentul nu merită efortul.

Indiferent cum s-ar înclina balanţa în familie, nu-ţi rămâne altceva de făcut decât să laşi lucrurile să curgă de la sine. Poate că trebuie să divizaţi mai mult familia, poate că trebuie să vă străduiţi şi mai mult pentru ca fiecare dintre copii să beneficieze de un timp în care să fie doar el cu unul dintre părinţi. Dar dacă izbutiţi să găsiţi o activitate pe care să o faceţi împreună, un joc, o călătorie, un fel de mâncare, atunci acest lucru va avea o însemnătate mai mare ca oricând.

Este incredibil de important să descoperiţi din când în când crâmpeie din „noi" în această perioadă.

ECRANELE ŞI REŢELELE SOCIALE

Majoritatea dintre noi avem cont pe reţelele sociale. Acolo păstrăm legătura cu prietenii, le arătăm lucruri de care suntem mândri, creăm o poveste despre noi înşine şi ne bucurăm că şi alţii o pot vedea. Reţelele sociale reprezintă o scenă pe care noi nu am avut-o mai demult şi este tentant să te foloseşti de ele tocmai pentru că este atât de bine să primeşti încurajările şi admiraţia celorlalţi oameni pentru realizările de care eşti mândru.

Tinerii intră pe această scenă cu tot ce au şi, într-un fel, li se potrivesc foarte bine reţelele de sociale. Acolo este uşor să fii văzut şi e uşor să cunoşti alţi oameni care pot fi interesanţi pentru o perioadă.

Unii se mulţumesc să scrie pe chatul clasei, în timp ce alţii îşi construiesc o întreagă viaţă pe internet, prin intermediul canalelor YouTube sau cu ajutorul blogurilor. Există multă bucurie şi mult joc în asta, dar există şi capcane care pot fi foarte dăunătoare pentru copii.

Atunci când tensiunea este prea mare

Cel mai mare pericol al reţelelor sociale, atât pentru adulţi, cât şi pentru copii, este că ceea ce se postează este adesea mult prea departe de adevăr. Adică partea superficială, care este scoasă în evidenţă, corespunde prea puţin cu realitatea. Şi reţelele sociale ne invită fix la asemenea distorsionări ale realităţii.

Un băiat aflat la sfârşitul anilor de adolescenţă a venit la cabinetul meu de câteva ori anul trecut. El se descurca foarte bine cu canalul său de YouTube de care se ocupase din anii de liceu. O dată pe săptămână, el obişnuia să posteze filmări umoristice şi cu o tentă puţin politică. Acum băiatul urma să împlinească 20 de ani şi se simţea complet gol pe dinăuntru. Epuizat. Pe de o parte, era vorba despre cantitatea de lucru (asta era o explicaţie), dar eu mi-am dat seama că ceea ce îl deranja cel mai mult era că nu ştia cine este el de fapt. Oriunde se ducea, întâlnea oameni care îl abordau ţinând cont de personalitatea pe care şi-o promovase în calitate de vlogger. Inclusiv părinţii îi cunoşteau mai bine personalitatea expusă pe ecran decât adevăratul lui fel de a fi. Motivul era că, în anii în care ar fi trebuit să se uite în interiorul lui ca să afle cine este, el fusese preocupat doar de postările care atrăgeau mai mulţi fani şi mai multe aprecieri. El nu-şi construise decât un sine pentru exterior.

Dacă şi tu ai un copil care petrece prea mult timp pentru a-şi promova imaginea într-un astfel de mod superficial, ar trebui să-i fii mai apropiat şi să fii mai atent la ce se dezvoltă sub aparenţe. Fii pregătit pentru aşa ceva, întrucât identitatea pe care şi-o creează un copil de 14 ani va deveni repede demodată sau depăşită. Atunci este important să existe un spaţiu unde el să poată deveni cu adevărat cineva.

Adevăr şi exagerări

Reţelele sociale le conferă adolescenţilor şansa de a cunoaşte oameni cu o viziune apropiată de a lor, dar de asemenea ei pot fi foarte uşor influenţaţi în sens negativ. Majoritatea tinerilor caută noi idei şi sunt dornici să facă eforturi mari pentru ceea ce-şi doresc cu ardoare, pentru ceea ce este congruent cu convingerile pe care încep să şi le formeze.

Ideea că nu tot ceea ce citeşti pe internet este adevărat este mai importantă acum ca niciodată. Este necesar să le vorbeşti tinerilor despre informaţiile pe care le găsesc în online.

Dacă vrei să radicalizezi pe cineva, atunci îndreaptă-te către un copil de 15 ani. Cu aceşti copii ai cele mai mari şanse să-i duci la extreme – fie că este vorba despre religie, politică sau înfăţişare fizică. Dacă ei ajung în mediul propice sau dacă dau peste oameni care sunt dispuşi să îi ia în seamă, atunci tinerii pot să meargă foarte departe, spre zone mai puţin sigure. Intemetul este o sursă de încurajări extremiste, de care adolescentul s-ar putea lăsa păcălit, căci i se oferă, pasămite, posibilitatea de a fi înţeles de alţii, care se simt exact ca el.

Ideea că nu tot ceea ce citeşti pe internet este adevărat este mai importantă acum ca niciodată. Dacă vrei să obţii o imagine mai nuanţată şi mai apropiată de adevăr, e necesar să discuţi cu alţii în realitate – nu doar pe internet. Aceasta înseamnă că părinţii adolescenţilor trebuie să se intereseze de activitatea de pe internet a copilului. Poate că se va impune să discuţi sau să cercetezi lucruri despre care nu crezi că sunt adevărate sau care nu te interesează absolut deloc. O mamă feministă se poate trezi cu un fiu care caută medii antifeministe pe internet, iar o familie de creştini poate să aibă o fată care caută pagini de internet sau persoane care combat religia.

Dacă reacţia părinţilor este aceea de a eticheta cercetările făcute de adolescentul lor drept greşeală sau nebunie, atunci acel copil nu va mai căuta nuanţe sau contraargumente. Adolescentul va continua mai degrabă să îmbrăţişeze o idee, faţă de care ar putea şi ar trebui să aibă o abordare critică.

Reţine că reţeaua socială este un loc important pentru copilul tău, dar el are nevoie

şi de contact faţă-în-faţă. El are nevoie de dimensiunea socială, de posibilitatea de a fi corectat şi de a fi acceptat şi în lumea reală. Toţi tinerii au nevoie ca cineva să le supravegheze activitatea pe internet şi să îi ajute să îşi creeze o viaţă şi în realitate.

APROAPE PERFECT

Reţelele sociale au capacitatea fantastică de a-ţi permite să găseşti oameni asemănători ţie sau un loc în care să ai sentimentul apartenenţei. Dar reţelele pot fi şi stresante: dintr-odată, copilul are posibilitatea de a se compara cu mult prea mulţi oameni. Adolescentul îşi poate dori să aibă posteriorul unei personalităţi influente, obiceiurile alimentare ale unui blogger sau angajamentul politic al unui activist anume. Acum nu mai este vorba doar despre curtea şcolii, deoarece, pentru un adolescent, publicul poate fi o lume întreagă. Caz în care este uşor să fie păcălit şi să creadă că el trebuie să fie aproape perfect.

Folosirea raţională a telefonului mobil

în cazul în care copilul tău petrece prea mult timp pe telefon, ar fi bine să te uiţi puţin la propriile tale obiceiuri. Dacă tu vrei să îi demonstrezi că nu este bine să-ţi petreci toată viaţa în faţa unui ecran, atunci şi tu trebuie să te abţii să faci asta – indiferent dacă este vorba despre e-mailuri pentru serviciu sau despre jocuri. Tu trebuie să te întrebi ce fel de model eşti tu în privinţa folosirii telefonului mobil.

Unii aleg să delimiteze anumite zone din casă în care nu se foloseşte mobilul sau să identifice nişte activităţi pe care le pot face împreună cu copiii, fără ca aceştia din urmă să stea cu ochii în ecran. Mulţi insistă ca telefonul să lipsească în timpul meselor, alţii se străduiesc să găsească activităţi care limitează timpul petrecut în faţa ecranului, cum ar fi ieşiri la cafenea, în care părintele şi copilul pot să stea de vorbă. Tu ştii cel mai bine ce metodă funcţionează în familia voastră. Adolescentul nu îşi va putea impune limitele de unul singur. Reţine că atunci când izbucneşte cearta pe această temă, tu ai pierdut deja într-un fel. De aceea e bine să pui mare preţ pe a discuta şi a cădea de acord legat de ce anume reprezintă o folosire sănătoasă a timpului.

Poate că n-ar fi rău să fim mai prezenţi şi în lumea virtuală în care se mişcă adolescentul nostru. Majoritatea părinţilor întreabă ce s-a întâmplat azi la şcoală, dar prea puţini părinţi întreabă ce anume îl amuză pe copil atunci când stă cu ochii în calculator. întreabă-l ce este atât de atractiv, uitaţi-vă împreună la aceste lucruri, râzi puţin chiar dacă ceea ce îţi arată nu este tocmai pe gustul tău. Atunci viaţa va deveni mai plină şi copilul nu va fi complet acaparat – şi nici nu va fi lăsat de capul lui.

Atunci când copilul este acaparat de calculator

Nicio generaţie de părinţi dinaintea noastră nu s-a confruntat cu provocările pe

care le aduc jocurile video şi reţelele de socializare. Copiii şi adolescenţii din ziua de azi au acces la o lume special concepută pentru a-i atrage şi pentru a-i ţine angrenaţi. Ce se va alege, în această perioadă, de relaţiile de prietenie şi apropiere din lumea reală?
Un cuplu care a venit la mine pentru consiliere mi-a povestit despre adolescentul lor de 16 ani care, atunci când nu era la şcoală, îşi petrecea tot timpul cu jocurile video. Ei se temeau ca nu cumva fiul lor să devină însingurat şi marginalizat. Din multe puncte de vedere, simţeau că îl dezamăgiseră pe băiat deoarece nu au izbutit să pătrundă în lumea lui şi să- şi creeze legături bune, pe care toţi părinţii şi le doresc cu ai lor copii. După cum vedeau ei lucrurile, fiul avea două probleme: juca prea mult jocuri electronice şi nu avea prieteni. Dar ei se mai confruntau cu o dificultate: fiul lor devenise complet străin faţă de ei.

Ei încercaseră să-i creeze o viaţă aşa cum credeau ei de cuviinţă, dar aceea nu era viaţa pe care băiatul dorea s-o aibă. Rezultatul a fost: un băiat care s- a izolat şi mai tare.

Ceea ce părinţii nu înţelegeau era ce a găsit el dincolo de acel ecran. El a găsit acolo prieteni şi oameni care într-adevăr îl înţelegeau. în cadrul jocurilor nu era nimeni care să îi critice corpul sau care să-i sugereze că ar fi timpul să îşi scoată capul din joc şi să se vadă cu cineva „de-adevăratelea". în joc nu era nimeni supărat că el nu voia să iasă afară în weekend.

Lumea jocurilor video este mult mai închegată decât ar putea înţelege majoritatea adulţilor din generaţia noastră. Jocurile sunt avansate şi necesită o serie de cunoştinţe. Ele presupun la fel de multă interacţiune ca într-un sport de echipă şi necesită multă colaborare. Dar, pentru părinţii îngrijoraţi, toate activităţile desfăşurate în faţa ecranului arată, în linii mari, în mod similar: ele înseamnă statul într-un loc şi distanţarea faţă de prietenia fizică. Este exact opusul ideii de copil sănătos şi fericit care îşi construieşte o cabană în pădure împreună cu prietenii săi.

Dacă vrei să ajuţi pe cineva, trebuie să înţelegi ce se întâmplă în lumea acelei persoane. De aceea, primul sfat adresat părinţilor ai căror copii joacă prea multe jocuri pe calculator este să se intereseze despre ce este vorba în acele jocuri. Ce se întâmplă acolo? Care este miza? La ce se pricepe copilul tău? Din ce cauză îi place jocul atât de tare? Urmăreşte-ţi copilul când se joacă, lasă-l să-ţi explice şi cere-i câteva linkuri de pe YouTube pe care să le poţi viziona singur, ca să înţelegi mai bine despre ce joc sau platformă este vorba. Acceptă ideea că nu este posibil să apeşi pe „pauză" în mijlocul unui joc online palpitant. Atunci când ştii mai multe, este mai uşor să porţi un dialog despre interesele lui. Şi atunci, dintr-odată, vei stabili o legătură cu copilul tău, atunci va exista o conexiune între voi. Atunci îţi va fi mai uşor să afli cum s-a descurcat, dacă a ieşit învingător sau a pierdut, dar şi să îl feliciţi sau să îl alini, după caz.

„Deci tu crezi că noi ar trebui să-l lăsăm singur în camera lui şi să-l lăsăm să bage mâncare în el fără să se mişte un metru?" m-a întrebat tatăl copilului de 16 ani. I-am răspuns că oricum este dificil să determini un copil de 16 ani să facă ceva ce nu doreşte. Este nevoie să existe şi în afara camerei sale lucruri pe care le le găsească interesante. Spune-i „salut" când vine la tine, în loc să te plângi că s-a jucat prea mult

timp. Ascultă-l când îţi povesteşte cum s-a derulat jocul, iar după aceea îi poţi sugera o activitate alternativă care crezi că i-ar face plăcere.

*

COPIII TREBUIE FAMILIARIZAŢI CU DIVERSE MEDII ŞI ACTIVITĂŢI CARE LE-AR PUTEA CAPTA ATENŢIA, CHIAR DACĂ PĂRINŢII NU PUN MARE PREŢ PE ACELE LUCRURI.

Când copilul tău este intr-adevăr captivat de joc, trebuie să iei în serios ceea ce este provocator şi interesant în acel joc. Apoi trebuie să încerci să îi arăţi că există şi alte lucruri de interes pe care le puteţi face împreună ca familie. Tu trebuie să îi arăţi că şcoala, somnul şi aspectele sociale din lumea reală reprezintă şi ele ceva. Să începi să discuţi cu el despre un timp rezonabil pentru jocurile de pe computer înseamnă să îţi pierzi energia degeaba. Mai bine ţi-ai folosi energia pentru a întări legătura cu el şi pentru a găsi activităţi pe care să le desfăşuraţi împreună cât se poate de bine.

Trebuie să te minunezi de copilul tău

Eu ştiu că trecerea poate să fie năucitoare pentru părinţii care sunt obişnuiţi să aibă un copil care, în linii mari, urmează indicaţiile părinţilor. Dar în anii adolescenţei, tinerii trebuie să facă ceea ce li se pare lor că li se potriveşte; în plus, ei nu au cum să împlinească, de unii singuri, aşteptările părinţilor.

Iar aici ajungem la ceva care este dificil pentru mulţi părinţi: tu trebuie să te minunezi de copilul tău. Nu trebuie să crezi că ştii exact cine este el şi nici că el gândeşte exact ca tine, simte ca tine, are aceleaşi idei ca tine despre ce înseamnă o viaţă bună. Genele constituie o dimensiune imprevizibilă şi, pentru unii părinţi, este o mare surpriză când aşchia sare atât de departe de trunchi, aşa cum se întâmplă uneori. Unii copii au pasiuni prin prisma cărora le vine mai uşor să-şi găsească tovarăşi de cealaltă parte a globului pământesc, decât peste drum.

Dar toţi copiii au nevoie de un părinte care să-i vadă şi să-i înţeleagă, care să-i ajute în dificila sarcina de a-şi găsi locul în cadrul găştii lor de prieteni, acolo în lumea largă.

Poate că este adevărat că timpul petrecut cu jocurile electronice necesită reguli mai ferme şi limite mai clare, dar nimic din toate acestea nu funcţionează dacă legătura şi interesul din partea părinţilor sunt absente. în calitate de mamă sau de tată, eşti responsabil(ă) să cauţi un loc în care tu şi copilul tău să vă puteţi înţelege reciproc.

în ceea ce priveşte lumea jocurilor virtuale, eu cred că mulţi vor descoperi că poate nu ar trebui judecată atât de aspru pe cât v-aţi imaginat iniţial. Fiecare generaţie de părinţi pare să fie începătoare într-un domeniu anume. Iar noi, părinţii din zilele noastre, suntem nişte novici în acest domeniu al jocurilor video.

CAPCANA NOSTALGIEI

Pentru părinţii care au adolescenţi există două „capcane ale nostalgiei". Prima este atunci când ne amintim cât de minunat era copilul nostru când era mic. Poate uneori rostim o frază de tipul „îmi amintesc de tine când erai micuţă şi dulce" şi primim un răspuns ironic: „Da, şi acum nu mai sunt aşa". Atunci când tu îi reaminteşti de micuţul şi frumosul copil care a fost cândva, adolescentul se simte de parcă ai vrea să spui că este ceva în neregulă cu el acum. Aceste genuri de aprecieri sunt un bun prilej de a călca strâmb. în afară de a se întoarce în trecut, când copilul era bun, există mulţi părinţi cărora li se pare amuzant să istorisească prostioarele pe care copilul le-a făcut pe când era mic. Acesta este ultimul lucru pe care are nevoie să-l audă un adolescent de 14 ani.

A doua capcană a nostalgiei se referă la concepţia părintelui că toate lucrurile erau mai bune atunci când el era copil. „Pe vremea mea era disciplină la şcoală." Eu sunt conştientă de asta, deoarece inclusiv eu cad în această capcană, dar, pentru copil, este complet neinteresant cum era la şcoală odinioară. Nu este nici măcar sigur că pe acele vremuri chiar era mai bine.

Oricare ar fi situaţia, adolescentul tău are nevoie ca tu să fii alături de ei, ancorat în prezent, aici şi acum, şi n u pierdut în vremurile de mult apuse.

NU IL JUDECA ATÂT DE ASPRU

în dațile în care m-am mutat sau mi-am făcut curaj să fac curat în pod, obișnuiam să zăbovesc asupra unei cutii de carton. în acea cutie păstrez și acum vechile mele jurnale. Aceea este o mică fereastră înspre persoana care am fost odată. Este extrem de ciudat să le recitesc din perspectiva mea de adult, deoarece văd cât de egocentrică eram, ce opinii politice radicale și puternice aveam – mai ales deoarece eu doream să dau impresia că sunt genul care știe despre ce vorbește și genul care știa ce este bine pentru omenire. Dacă nu aș ști că aceasta a fost o perioadă normală pentru vremea adolescenței, aș cădea în capcana de a mă învinovăți pe mine, cea care am fost eu în tinerețe. Dar întreaga perioadă este umbrită de preocuparea adolescentului pentru cum arata în ochii altora. Toți cei care au văzut fotografii vechi cu ei înșiși vor fi observat același lucru: cu ce haine erai îmbrăcat și felul în care te prezentai era totul.

Nu există niciun motiv să te simți rușinat. Tu ai făcut, în mare parte, ceea ce și alți adolescenți au făcut la vremea lor.

Prin urmare, nu există niciun motiv să te judeci atât de aspru pentru adolescență.

în toiul cumpărăturilor de haine, a frizurilor noi, a opiniilor ferme și a ideilor fixe, este bine să-ți reamintești că un adolescent nu are nevoie să audă ce crezi tu că este mai frumos și mai inteligent. Opinia ta nu este importantă. Un adolescent va face multe lucruri pe care nu le va mai repeta ulterior. Contează mult ca el sau ea să aibă voie să se descopere pe sine, astfel ca într-o zi să-și găsească în podul casei vechea cutie cu fotografii sau cu jurnale, la vederea cărora să poată zâmbi.

HĂRŢUIREA — Lupta pentru integrare

Până la anii adolescenţei, hărţuirea sau bullyingul poate să se petreacă la vedere. în şcoala generală au loc multe interacţiuni dureroase şi mulţi răsuflă uşuraţi când văd că adolescenţii lor şi-au făcut prieteni şi îşi găsesc un loc în anturaj. Numărul celor care se simt hărţuiţi se diminuează în clasele de liceu, dar acum hărţuirea se resimte în mod zdrobitor într-un alt mod. Să fii acceptat în rândul celor de-o seamă cu tine este însăşi esenţa vieţii; iar din acest punct de vedere, părinţii nu pot face prea multe pentru a atenua durerea adolescenţilor care se lovesc de lumea exterioară.

Apartenenţa la grup este legată în anii adolescenţei, mai ales în cei de liceu, de ierarhie. Cine ştie cele mai multe lucruri, cine arată cel mai bine, cine poate să fie admirat? Unde te situezi în această fază este determinat în mare parte de momentul în care intri în stadiul pubertăţii. Dacă ai început pubertatea destul de devreme, atunci vei avea un salt uriaş în faţă. Când pubertatea începe foarte de timpuriu atunci este chiar jenant, iar când începe prea târziu atunci tu rămâi ancorat la un nivel copilăros.

Toate acele capacităţi care te vor ajuta mai departe în viaţă (să fii bun, să te faci plăcut şi să fii vorbăreţ) te ajută destul de puţin atunci când traversezi această perioadă.

Dar să fii popular în anii de liceu vine de asemenea cu un preţ. S-ar putea să te obişnuieşti cu o poziţie de lider de grup, care totuşi va dispărea în scurt timp. După ce toţi copiii au trecut de pubertate, alte lucruri vor deveni importante. Atunci vor fi preţuite acele calităţi care, vreme de câţiva ani, au părut să fie complet lipsite de valoare.

A te integra

Nu doar pubertatea influenţează locul pe care un adolescent îl ocupă în ierarhie. Să fii atractiv pentru sexul opus este de asemenea un factor important. Dacă te plac fetele, atunci îţi va merge mai uşor când eşti băietan. Şi viceversa.

în această fază, devine mai puţin important decât acum câţiva ani dacă aveţi interese comune sau dacă jucaţi în aceeaşi echipă de baschet sau în aceeaşi orchestră. Prietenia şi bisericuţele depăşesc puţin nivelul pasiunilor pe care copiii le au – acum nu mai este vorba despre activităţile lor, ci mai degrabă despre ei înşişi.

în mare parte adolescenţii sunt ca majoritatea adulţilor: undeva pe la mijlocul drumului. Ei fac tot ceea ce pot pentru a fi fericiţi şi sunt preocupaţi de gândul de a se integra. De aceea, în perioada adolescenţei, bullyingul ia forma excluziunii. Este vorba despre lucruri mărunte, aproape imperceptibile: cineva dă puţin din umeri, o privire care se întoarce în altă direcţie în timp ce trece o fată sau vreun băiat, un grup de chat din care eşti exclus. Este vorba despre cine obţine „like”-uri la fotografii şi cine nu este deloc băgat în seamă. Este un sistem de selecţie nemilos şi

atunci când tu eşti cel care nu primeşte atenţia pe care ai mizat, poţi să te simţi într-adevăr de parcă ai fi pe moarte.

Indiferent ce ar spune adolescentul, prezența ta lângă el îi va prinde bine. Căci, când ai pe cineva care te înțelege, viața devine un pic mai ușoară.

Codurile care ajută să te integrezi sunt legate şi de haine şi de obiecte. îmi amintesc de una dintre adolescentele care veneau la consiliere, pe nume Charlotte.

Era o fată sprinţară şi foarte frumoasă care nu a fost acceptată în niciun grup de prietene atunci când a început liceul. Ceilalţi copii erau uniţi unii cu alţii şi se admirau reciproc — şi toţi aveau geci frumoase de o anumită marcă. însă ea nu fusese niciodată genul care să se preocupe de aşa ceva, dar acum ea a devenit disperată să facă rost de o astfel de geacă, ce simboliza un fel de cheie de la uşa pe care nu izbutea să o deschidă. Familia ei nu avea resurse financiare, dar ea tot cerea bani şi se ruga de ei. Până la urmă, mama i-a cumpărat geaca, dar de la un outlet. Era şi normal să procedeze aşa. Charlotte abia aştepta să meargă la şcoală în lunea următoare, dar copiii nu au învrednicit-o nici măcar cu o privire. Mai târziu, în aceeaşi zi, una dintre cele mai populare fete a venit la ea şi a întrebat-o: „Asta este de la outlet, nu?" Tonul pe care a rostit fraza nu lăsa nicio urmă de îndoială. Ceea ce trebuia să o apropie de ceilalţi o îndepărtase complet de ei. Şi aveau să treacă ceva ani până ce Charlotte a înţeles că nu era vorba despre marca gecii.

De când e hăul, adolescenţii şi-au dorit lucrurile potrivite, acelea care demonstrează că ei fac parte din gaşcă. Şi părinţii s-au chinuit mult timp, încercând să ajusteze cheltuielile familiei, astfel încât să aibă resurse pentru o geacă, un pantalon sau modelul de geantă dorit. în unele familii nu există resurse pentru aşa ceva şi este perfect cinstit să îi spui adevărul copilului tău. în alte familii poate fi vorba despre a tempera adolescentul să nu mai cumpere lucruri atât de scumpe. Indiferent care ar fi situaţia, e de înţeles că tânărul îşi doreşte aceste lucruri care îi asigură incluziunea. Arată înţelegere faţă de cerinţele lui. Nu peste mult timp, aceste aspecte nu vor mai conta atât de mult, dar până atunci tu eşti adultul care trebuie să menţină echilibrul.

Gradul de imaturitate al adolescenţilor rămâne destul de ridicat. Ei îşi fac strategii pe plan social cât de bine pot, dar uneori vor eşua. în plus de asta, ei devin mult

mai repede aspri unii cu alţii şi sunt mai refractari, inclusiv faţă de ceea ce le face bine. A-i pedepsi pentru asemenea lucruri nu remediază niciodată situaţia, deci nu ajută cu nimic în anii adolescenţei. Aşadar, în calitate de părinte, eşti nevoit să intervii în astfel de situaţii cu inima deschisă şi iertătoare faţă de toţi cei implicaţi — atât faţă de cei care hărţuiesc, dar şi faţă de cei care sunt hărţuiţi. Vorbeşte cu copilul tău despre ce se petrece, manifestă interes şi arată-i că este posibil să te porţi frumos cu toată lumea. Şi vorbeşte despre alţi oameni folosind cuvinte frumoase.

Toţi adolescenţii pornesc de fapt în aceeaşi misiune: ei încearcă să fie destul de buni şi să fie acceptaţi. încearcă să îi însoţeşti în această călătorie. Poate că îţi vor spune că prezenţa ta acolo este de prisos, dar nu este aşa.

Când ai pe cineva care te înţelege, totul devine mai uşor.

Copilul meu însingurat

Este un sentiment cumplit să vezi că tocmai copilul tău este cel însingurat şi lăsat pe dinafară. Sentimentul de neputinţă face totul şi mai greu de suportat. Adulţii rămân pur şi simplu tară cuvinte.

„Aproape că nu-mi vine să cred că este posibil să scrii astfel de cuvinte despre cineva”, mi-a mărturisit o mamă care m-a sunat şi mi-a relatat că fiica ei de 13 ani a fost exclusă din grupul de chat al clasei. Acum mama nu ştia dacă să anunţe sau nu dirigintele. Fiica ei nu dorea asta, întrucât, asemenea tuturor adolescenţilor, ea se îndoia că ar folosi la ceva şi credea că va deveni şi mai expusă bullyingului, deci şi mai singură.

Eu înţeleg justificarea aceasta, dar un diriginte bun trebuie să fie capabil să ajute elevii şi să ţină în frâu clasa, ceea ce îmbunătăţeşte situaţia pentru toţi cei implicaţi. Constituie un avantaj faptul că dirigintele sau alţi adulţi pot vedea copilul din aceeaşi perspectivă ca tine. Şi, pentru a afla ce se petrece, este de ajuns ca dirigintele să înţeleagă procesele sociale care se desfăşoară în clasa pe care o gestionează. în acelaşi timp, acum te lupţi cu valurile din largul mării. Dacă eşti hotărât să acţionezi contra dorinţelor copilului tău, atunci trebuie să înţelegi foarte bine ce se întâmplă.

Cel mai important este să înţelegi cât de dureros este să ieşi în lume pentru a găsi anturajul potrivit pentru tine, dar să sfârşeşti singur. Atunci când toţi ceilalţi colegi sunt la petrecere acasă la cineva din clasa ta, nu foloseşte la nimic ca părinţii să-ţi spună: „Lasă, că şi noi ne simţim bine acasă şi mâncăm taco la cină”, frebuie să încerci, ca părinte, să-ţi aminteşti anxietatea care te cuprindea când stăteai singură în curtea şcolii, cât de acut a fost şi pentru tine sentimentul de singurătate în acei ani. fu trebuie să îţi aminteşti de asta şi va trebui să îi transmiţi adolescentului tău ideea că „Eu te iubesc”. Nu încerca să-l convingi că lucrurile stau altfel, nu bagateliza trăirile sale, doar înţelege-l. Şi rămâi lângă copilul tău. Asta este tot ce poţi face. Şi este de o importanţă covârşitoare.

Rămâi de partea copilului tău

Din prea multă iubire pentru copilul nostru şi din prea multă sârguinţă de a te asigura că este fericit, poţi cădea uşor în anumite capcane. „Stai calm, toate acestea vor trece în câţiva ani”, îi vei zice, dar asta nu sună prea încurajator pentru

cineva care nu are o percepţie temporală prea clară. Pentru un adolescent aflat într-o situaţie dificilă de viaţă, trei ani pot părea la fel de lungi ca treizeci de ani.

Este de asemenea uşor să doreşti să găseşti soluţii: „Tu eşti atât de plăcut, încât nu îţi rămâne decât să continui să fii binedispus, şi în curând se va ivi cineva care să te placă”.

Dar toate variantele de soluţii facile îi vor transmite copilului mesajul că tu nu-l înţelegi defel. Atunci el se va simţi şi mai deznădăjduit şi mai însingurat.

Mama fetei de 13 ani care m-a sunat mi-a povestit destul de supărată cum ea începuse să se plângă de fata ei. Se lega de ce anume facea greşit fiica ei, de nu era inclusă în grup. „N-ai putea oare face ceva în sensul acesta?” o întreba ea, venind cu diverse soluţii despre cum ar putea fiica ei să devină mai populară. într-un final, fiica ei nu a mai vrut să vorbească deloc cu ea.

Toate sugestiile mamei îi arătau fiicei că ea nu era destul de bună şi că mama, într-un fel, era de acord cu atitudinea celorlalţi. Sfaturile ei au avut fix opusul efectului scontat.

Cel mai bun lucru ar fi fost ca mama să rămână de partea fiicei şi să-i spună ceva de genul: „Eu nu ştiu care este soluţia, dar eu sunt aici cu tine. Cum crezi tu că ar fi mai bine să procedezi?” Apoi, vei putea crea momente în care viaţa să i se pară copilului un pic mai luminoasă: va simţi din nou razele soarelui pe chip, se va plimba agale cu câinele prin parc, va asculta o melodie frumoasă la casetofon. Aceste momente plăcute vor fi de ajutor.

Când hărţuiala continuă

După terminarea clasei a X-a (când începe ciclul superior de liceu în Norvegia – n.red.), se deschid alte posibilităţi. Mulţi vor simţi că în sfârşit răsuflă puţin mai uşuraţi, în timp ce alţii simt că urmează să pătrundă într- un alt mediu în care din nou se vor chinui cu aspectele privind socializarea. Aceia dintre elevi care au avut statut de regi şi regine în şcoala generală adesea sunt surprinşi să vadă că noile grupuri şi noile criterii duc la formarea unei alte ierarhii. Acel copil care s-a zbătut în şcoala generală şi a sperat să aibă un nou început îl va primi acum – dar nu este o certitudine că va şi reuşi. Jocul social poate să fie dur şi în clasele mai mari de la liceu. Timpul liber şi petrecerile vor fi domeniile mai importante de care adolescenţii se vor folosi pentru a fi acceptaţi. Dar, înainte de asta, este important să-ţi găseşti direcţia potrivită. Şi să rezolvi problemele care se ivesc.

Un băiat de 16 ani a venit la mine în vara anului trecut. Mama ar fi dorit să intre şi ea la consultaţie, dar el a refuzat spunându-i că vrea să vorbească singur. în ultimele săptămâni, el nu a mai mers la şcoală, ci a rămas acasă, iar părinţii s-au îngrijorat. Dintr-odată lui nu îi mai mergea bine. „Ce se întâmplă?” l-am întrebat eu. „Am stricat totul”, mi-a spus el. Notele lui deveniseră tot mai proaste, părinţii erau supăraţi, profesorii nu îl înţelegeau şi el nu mai putea să suporte întreaga situaţie.

După aceea mi-a spus ceva concret: i se furase computerul în urmă cu câteva săptămâni şi, după o vreme, şi-a dat seama că hoţul fusese un băiat din clasă. Ce

era şi mai rău era că acum era şantajat de hoţul acela care dobândise acces la conţinutul laptopului şi îi cerea bani pentru a nu dezvălui informaţii intime găsite în computer. Acolo erau ferecate fantezii, visuri şi planuri – iar aceste informaţii erau asemenea unei dinamite căzute pe mâinile unei găşti de tipi iresponsabili. Evident că, în aceste condiţii, el nu putea să meargă la şcoală şi îi era prea ruşine ca să le povestească şi altora despre asta.

Am discutat pe îndelete ce se întâmpla şi nu exista nicio altă posibilitate decât să îl contacteze pe psihologul şcolar de la liceul său şi să meargă la poliţie. într-un final, lucrurile s-au rezolvat mult mai bine decât îşi imaginase. Noi am mai continuat şedinţele o vreme şi după aceea. Tui i se părea dificil că trebuia să meargă într-o clasă în care cineva îi făcuse una ca asta. încrederea în sine ia mult timp să se formeze – mai cu seamă în cazul unui tânăr de 16 ani. în definitiv, mulţi adolescenţi sunt atât de nesiguri pe sine, încât le vine foarte greu să se bazeze pe relaţiile cu ceilalţi. Pentru ei, e o vârstă cu mult prea multe necunoscute.

— o —

„ce se întâmplă?”

Se vor ivi multe situaţii în care vei fi tentat să te plângi de copilul tău. „Ascultă! Acum am primit un mesaj cum că nu ai avut la tine echipamentul de sport nici azi! Ce anume a fost în mintea ta? Doar ţi l-am pregătit dinainte!" Probabil ţi se pare că nu ai pus decât o simplă întrebare; totuşi, nimeni nu va răspunde la ea. Adolescentul va face câţiva paşi îndărăt, iar tu vei fi tot mai departe de aflarea motivelor pentru care este atât de împrăştiat. Şi-a uitat pur si simplu echipamentul sau poate că se petrece ceva pe plan intim?

Dacă vrei să obţii răspunsuri, ar fi mai bine să-l întrebi într-un mod mai deschis: „Ascultă! Am primit un mesaj de la profesorul de sport despre echipamentul de sport. S-a întâmplat ceva deosebit de nu l-ai avut la tine?" Dacă tu nu laşi starea ta de enervare să-ţi stea în cale, atunci îi vei acorda adolescentului posibilitatea de a-ţi da un răspuns mulţumitor.

SOMNUL ŞI STRESUL

Sarcina cea mai puţin fermecătoare din viaţa de părinte este aceea de a-l trezi pe adolescent. Ei dorm profund, sunt extrem de obosiţi şi nu vor să se trezească chiar dacă vor fi apoi nevoiţi să se pregătească în zece minute ca să ajungă la şcoală. Mulţi părinţi sunt îngrijoraţi de felul în care îşi modifică adolescentul programul de peste zi şi dau vina pe jocurile video, pe carenţa de vitamine şi pe orice altceva.

Dar există o explicaţie şi mai clară. Şi aceea este la fel pentru toţi adolescenţii. Probabil că fix în aceste momente, undeva pe glob, un părinte deznădăjduit stă în pragul uşii, încercând să-şi convingă adolescentul că şi această zi merită o încercare.

în perioada în care organismul reduce numărul de sinapse de la nivelul creierului, acest proces de „curăţare" şi eliminare a conexiunilor neutilizate se petrece în cursul somnului profund. Aceasta înseamnă că în anii de început ai adolescenţei suntem nevoiţi să dormim mai profund şi să avem mai puţine vise nocturne decât în alte perioade ale vieţii.

Atunci când copilul avea sub trei ani, probabil că aveaţi o problemă diametral opusă. Pe atunci copilul dormea neliniştit deoarece aveau loc extrem de multe conexiuni în creier. Conexiunile se „cimentează" în faza a doua a somnului, în care copilul visează.

Când eşti pe cale să cedezi psihic deoarece încă o dată trebuie să-ţi trezeşti copilul din somnul profund, aminteşte-ţi că aceasta se întâmplă dintr-un motiv anume: creierul se perfecţionează.

Un alt aspect pe care îl observăm pretutindeni în lume este că adolescenţii îşi răstoarnă programul de veghe-somn. Ei preferă să se culce mai târziu şi să doarmă mai mult dimineaţa. Este destul de interesant că şi această tendinţă este complet opusul comportamentului observat la copiii mai mici. Cei mici se trezesc mai degrabă la ora şase, poate chiar mai devreme – sau mult prea devreme după spusele părinţilor extenuaţi. Dar la începutul vieţii copiii au nevoie de foarte multă apropiere fizică faţă de adulţii lor preferaţi. Adolescentul nu mai simte această nevoie. în schimb, el îşi doreşte să aibă un timp exclusiv pentru el însuşi, creându-şi acest interval după ce părinţii lor s-au culcat. Atunci ei se bucură de această oră în care sunt doar ei cu lumea lor. Unora dintre părinţi li se pare că această tendinţă a apărut odată cu telefonul mobil, dar aceste ore speciale, târzii în noapte, au existat dintotdeauna. Atunci când eram tânără, stăteam cu căştile mari pe urechi sau scriam în jurnal. Dacă eşti un tânăr deosebit de norocos, atunci vei avea tineri de-o seamă cu tine în vizită sau poate vei merge la o petrecere şi vei trăi sentimentul acela care spune „Acesta este timpul meu". Adolescentul are nevoie de aceste ore în care îşi dezvoltă identitatea.

Adolescenţii nu sunt obosiţi deoarece sunt răi sau pentru că vor să te enerveze pe tine. Pentru ei, pur şi simplu nu este la fel de uşor să se trezească. încearcă din nou,

întoarce-te peste trei minute, ajută-i să stea pe propriile picioare, cu dragoste şi cu sfaturi bune. Gândeşte-te că este ca şi cum ai vrea să trezeşti pe cineva din somnul de după o diferenţă de fus orar – asta nu este uşor, dar este necesar. Şi într-o zi, etapa aceasta se încheie brusc. Atunci creierul şi-a creat ritmul dium şi s-a reglat mai bine. Urmează deci o perioadă de echilibru.

Să-ţi porţi de grijă

Să dormi suficient înseamnă să ai grijă de tine. Dacă devii epuizat, înfometat sau autodistructiv, atunci instinctele tale vitale vor fi afectate destul de brutal. Prin urmare, să-ţi înveţi copilul adolescent să fie echilibrat reprezintă o cheie importantă în viaţa care îl aşteaptă: „Tu valorezi ceva şi tu meriţi să ai grijă de tine” este mesajul central pe parcursul adolescenţei.

Iar misiunea ta de părinte va fi să îl însoţeşti cât timp îşi creează acest echilibru. Nu este atât de uşor pentru un adolescent să înveţe să aibă grijă de el însuşi. Mai rezistă o perioadă, chiar dacă ai senzaţia că te repeţi.
în plus de asta, un început bun ar fi să îi arăţi că tu însuţi stăpâneşti arta de a-ţi echilibra viaţa, că dormi destul, că mănânci sănătos, că îţi aperi drepturile atunci când se impune şi că ai prieteni cu care să râzi. Dacă vrei ca el să aibă o copilărie frumoasă, atunci trebuie să-i arăţi o viaţă de adult bună — ceva ce îi confirmă copilului că a fi adult este un lucru destul de plăcut.

Fără stres!

Adolescenţii tolerează foarte greu stresul. Nu le trebuie mult ca să se simtă copleşiţi sau ca să devină bolnăvicioşi. într-un fel marea vulnerabilitate a vârstei se manifestă şi fizic. în afară de asta, ei îşi planifică prost timpul, sunt lipsiţi de capacitatea de a-şi aloca forţele într-un mod inteligent. Şi, pe termen lung, stresul este dăunător pentru toţi.

Creierul este creat să funcţioneze la niveluri diferite de intensitate de-a lungul unei zile. El poate să şi muncească din greu, dar trebuie să se şi relaxeze. Somnul este absolut necesar ca să „împrospăteze” creierul. Somnul îl repară şi îl pregăteşte pentru o nouă zi. Dacă, totuşi, creierul trebuie să lucreze la viteză mare pentru perioade lungi, atunci şi calitatea somnului se alterează. Stresul produce astfel de două ori mai multe daune.

în mod ciudat, persistă ideea că părintele nu trebui să-l lase pe copil să „lenevească”, ci trebuie să-l pună să facă tot timpul ceva. Adolescenţii sunt extrem de receptivi la această idee, după care mereu trebuie să se întâmple ceva, mereu trebuie să fie activi, fără pauză. Din cauză că este imposibil să reuşească aşa ceva, copilul se poate simţi prost şi se poate ruşina din pricina propriei incapacităţi. De la acest sentiment, este cale scurtă până la depresie.

Adolescentul are nevoie, cu alte cuvinte, de ajutorul tău. Lui îi lipseşte capacitatea de a varia intensitatea activităţilor sale între nişte limite sănătoase şi poate avea nevoie de ajutor — atât ca să se pună pe treabă, dar şi când e cazul să se mai

tempereze. Tu trebuie să fii ca un reglator de stres pentru copil. Ei au nevoie de pauze, să se relaxeze, să stea pur şi simplu degeaba şi să doarmă. Ei nu trebuie să fie nici perfecţi şi nici tot timpul în alertă. Iar cel mai bun loc de relaxare este acasă.

Poate vei spune că adolescentul tău nu se stresează niciodată. Majoritatea îşi urmează instinctul şi sunt cât de calmi se poate, iar unii părinţi se întreabă dacă adolescenţii lor nu sunt totuşi prea pasivi şi lipsiţi de iniţiativă. Să reţii că trebuie totuşi să iei în calcul şi ceea ce se întâmplă în afara casei. Şcoala, prietenii şi activităţile din timpul liber pot fi mari consumatori de energie. Deci e bine să-i abordezi plecând de la felul în care ei se simt. Dacă tu manifeşti înţelegere pentru faptul că adolescentul are nevoie de odihnă, atunci îi va veni mai uşor să şi muncească puţin. Atunci când corpul este pregătit pentru mai multă activitate, adică spre finele liceului, situaţia se va regla. Şi atunci, tu nu va mai trebui să te confrunţi cu un adolescent epuizat. Şi acesta este un motiv de bucurie.

CEI MAI INDEPENDENŢI DIN LUME

Un adolescent de 16-17 ani poate să vi se pară adult Etapa în care creierul şi-a redus ritmul şi a făcut economie de energie s-a încheiat Acum are loc o creştere nouă, acum artificiile din interior sunt reaprinse, iar adolescentul înţelege mai multe, reflectează în moduri noi, devine mai logic în gândire şi mai capabil să vadă imaginea de ansamblu. Rezultatul acestor noi conexiuni din creier este că ei se simt aproape ca nişte supraoameni. Tocmai acum ei se vor vedea pe sine mult mai maturi decât în oricare alt punct din viaţă.

Inclusiv eu îmi amintesc foarte bine această perioadă şi încă îmi vine să roşesc când îmi amintesc de încrederea exagerată pe care o aveam în forţele proprii. Eu chiar găsisem atunci răspunsul la toate întrebările existenţiale – şi aveam 17 ani.

Dar este totuşi evident că şi la această vârstă sunt încă multe de învăţat şi de înţeles pentru a ne compune un fel de identitate. Există multe nuanţe pe care un adolescent foarte sigur pe el nu este capabil să le vadă.

Tinerilor de 16-17 ani le este uşor să fie super-încrezători, să îşi imagineze că ei se pot muta de acasă fără probleme, că ei sunt îndeajuns de maturi ca să locuiască împreună cu iubirea vieţii lor. De regulă, ar fi bine ca ei să mai aştepte, deoarece capacităţile lor nu sunt atât de bune pe cât îşi imaginează ei, cuprinşi de această

euforie pe care le-o dă un creier care funcţionează bine.

Tu te poţi bucura de toate aceste elemente noi care apar la copilul tău, dar nu te lăsa păcălit: ei încă nu se pot descurca pe cont propriu la această vârstă.

La băieţi, această perioadă apare mai târziu decât la fete. Părinţii de băieţi nu trebuie să dispere: „saltul" copiilor lor poate să survîn㠟i la vârsta de 18-19 ani. Dezavantajul este că această întârziere se poate răsfrânge asupra rezultatelor şcolare ale băieţilor, care vor trebui să aloce mai mult timp studiului.

SEXUALITATEA ÎMBOBOCEŞTE

Am câţiva prieteni care scutură puţin din cap atunci când le relatez despre cum este să urmăreşti dezvoltarea sexualităţii la copii. Lor li se pare că această perioadă poate să fie puţin cam neliniştitoare, dar eu nu pot să nu mă gândesc la ea decât ca la ceva frumos. Toată pofta de viaţă, toată speranţa, tot ce este frumos se ascunde în aceşti mici paşi ezitanţi pe care ei îi fac înspre lumea adulţilor.

Dacă şi tu faci parte dintre cei cărora li se pare că toate acestea sunt puţin cam dificile, îţi pot da totuşi un sfat clar: nu aşeza sentimentul ruşinii sau vinii peste sexualitate. Când, de exemplu, copilul tău de 13 ani se uită gură- cască la vreun videoclip muzical cu aluzii sexuale, nu ajută să îi spui: „Câh, ce scârbos. Schimbă canalul!" Nu transforma asta în ceva murdar şi neplăcut, nu amesteca ceea ce ţie ţi se pare greu de discutat cu interacţiunea copilului cu imaginile sexuale.

Uneori, cel mai bine este să nu faci absolut nimic.

Sexualitatea presupune mult mai multe aspecte decât cele legate de faptul de a face dragoste cu cineva. Este o piesă importantă din puzzle-ul care te reprezintă pe tine, din pofta ta de viaţă, capacitatea şi din dorinţa de a fi alături de ceilalţi. De aceea copilul are nevoie de spaţiu ca să-şi descopere sexualitatea.

Atunci când eram proaspătă absolventă a facultăţii de psihologie, am cunoscut mulţi bărbaţi care au fost nevoiţi să-şi ascundă homosexualitatea întreaga viaţă. Erau bărbaţi mai în vârstă, care aveau o viaţă tristă. Dacă tu asociezi vina şi ruşinea cu sexualitatea, atunci vei avea o povară greu de purtat în viaţă.

Păstrează legătura cu copilul

înainte ca ei să dobândească forme de bărbaţi şi femei, adolescenţii nu vor ca propriile corpuri să devină ţinta privirilor celor din jur. Tu poţi să observi cum se învelesc în pulovere lălăi şi pantaloni largi de sport, de parcă s-ar ascunde. Ei pot insista să se îmbrace astfel inclusiv la cinele festive, iar această aversiune faţă de tot ce este strâmt şi mulat aproape că îi aduce pe părinţi la exasperare. Dar aceasta nu este o formă de revoltă adolescentină, ci e mai degrabă o intuiţie a faptului că nu este nimic de arătat în această fază de transformare.

Când într-un final obţin corpul pe care şi-l doresc, mulţi adolescenţi vor trece la a şi-l etala în permanenţă. De preferinţă pe reţelele de socializare, unde fetele, mai ales, pozează de bunăvoie, cu mândria lor recent dobândită. Este ca şi când tocmai ar fi descoperit combina stereo şi vor să vadă cât de tare merg boxele.

Atât fetele, cât şi băieţii de la această vârstă exprimă o sexualitate pe care ei încă nu o „stăpânesc” pe deplin. Ei transmit semnale ale căror consecinţe nu le cunosc, ei se îmbracă şi se fardează provocator sau se dau macho. Ei folosesc mijloace pe care nu le cunosc pe de-a-ntregul. Atunci când ei dobândesc un control mai bun asupra propriei sexualităţi, aceste porniri tară limită se vor domoli de la sine în majoritatea cazurilor. Ei pur şi simplu trebuie să înveţe cum să umble la butonul de volum.

Dorința de a controla sexualitatea cuiva a fost dintotdeauna o misiune periculoasă. Adulții care încearcă să controleze dezvoltarea copilului îl vor crea mai degrabă probleme.

Eu cred că cel mai important lucru de făcut ca părinte, când te confrunţi cu aceste lucruri, este să nu mergi prea departe cu critica legată de ceea ce vezi.

Dacă fiica ta s-a îmbrăcat cu o rochie care ţi se pare prea provocatoare, i-ai putea spune, de exemplu: „îţi stă foarte bine cu ea! Poate se văd prea tare sânii, dar ştiu şi eu?” Sau poate că ea este îndeajuns de mare încât să înţeleagă mesajele de acest gen: „Tu eşti foarte frumoasă, dar unii te percep într-un mod mai sexual decât este cazul. Dacă ţi se întâmplă ceva neplăcut, să îmi dai de veste, bine?”

Dacă tu îl condamni mereu, atunci adolescentul nu va îndrăzni să ţi se confeseze atunci când dă de greu şi va ajunge să facă fix ceea ce tu ai vrut să previi (adică rezultatul acţiunilor sale va fi complet invers faţă de cum sperase el). Astfel, adolescenta nu va veni la tine atunci când un băiat mai în vârstă se va comporta neplăcut faţă de ea la o petrecere. în schimb, ea va trebui să se sprijine pe prietenele ei, care nu au îndeajuns de multă experienţă pentru a da sfaturi. Astfel, ea va rămâne singură în faţa lumii, care este nouă pentru ea şi în care nu e

uşor să te descurci.

Cât de strict să fiu?

La un moment dat, şi copilul tău va avea un iubit sau o iubită. Şi va face sex cu cineva. Unii încep de timpuriu, majoritatea puţin mai târziu. Atunci tu, ca părinte, într-un fel, te afli fix între forţa naturală a dorinţei pe care o resimte adolescentul şi faptul că el are în continuare nevoie de ajutorul tău, ca să aibă grijă de el însuşi, să doarmă suficient şi să beneficieze de îndeajuns de mult spaţiu ca să descopere cine este el.

Dacă tu devii prea strict şi dacă îl judeci aspru, nu vei reuşi să îi transmiţi că trebuie să aibă grijă de sine. Apoi, dorinţa carnală îşi va găsi oricum o cale. Părinţii stricţi pierd posibilitatea de a-şi ajuta copilul dacă se întâmplă ceva rău.

Dar dacă tu eşti genul de părinte care spune „Cât de frumos că sunteţi împreună, acum eşti destul de mare să faci ce doreşti”, se prea poate să laşi o responsabilitate prea mare pe umerii copilului. Aceasta nu este o responsabilitate pe care trebuie să i-o delegi prea devreme. De aceea, el mai are încă nevoie de reguli. Are nevoie de ore de întors acasă, are nevoie de linii clare privitoare la persoanele cu care pot dormi – trebuie deci să te interesezi de el şi să-l întrebi cum îi merge. Toate acestea trebuie să le faci într-un mod echilibrat şi precaut: nu trebuie nici să fii prea reţinut, dar nici nu trebuie să fii cel care îl aruncă înspre ceva pentru care el nu e încă pregătit.

Discuţia despre sex

Copilul nu are nevoie ca tu să încerci să îi oferi explicaţii care se află prea departe de stadiul lui de dezvoltare. Părintele prea nerăbdător pe care îl mănâncă limba să-i povestească copilului

totul despre plăcerile vieţii sexuale poate să fie la fel de nefolositor ca un părinte care condamnă sexul.

Discuţiile despre sex nu pot fi transformate într-o discuţie amplă şi importantă sub forma unei lungi prelegeri. în schimb, informaţiile pot să vină în mici picături atunci când se iveşte momentul pentru ele. Viaţa sexuală este privată, tu eşti nevoit să găseşti moduri de comunicare adecvate copilului tău. Totuşi, eu aş spune că acestea ţin de legătura cu copilul tău. Sexul nu trebuie să fie ceva despre care se discută doar în afara căminului. Şi poate că măcar unul dintre părinţi izbuteşte să menţină această comunicare firească, tară să facă o mare problemă din educaţia sexuală. Urmează-ţi deci copilul în ceea ce lui i se pare că este în regulă să discute.

Fii pregătit şi reţine că acest subiect poate apărea în moduri puţin cam ciudate, ca atunci când copilul tău de 13 ani te întreabă despre un cuvânt pe care l-a auzit întâmplător sau când brusc vrea să vorbească despre prezervative. Acei părinţi cărora li se pare dificil să discute despre asta trebuie să strângă din dinţi şi să încerce să vadă partea frumoasă. Poate că sună vulgar lucrurile despre care te întreabă, dar să ştii că el a repetat mult în mintea lui despre cum să te întrebe despre aceste aspecte. Aşa că nu poţi să-i răspunzi sec: „Nu se vorbeşte aşa”. Doar este copilul tău. Şi dacă reuşeşti să-i dai un răspuns bun acum, cresc şansele ca el să revină la tine în ziua în care stă singur, încurcat în gânduri, având realmente nevoie de tine pentru a găsi o lămurire.

Impunerea de limite

Fiecare este responsabil pentru propria sexualitate — aceasta este o regulă care nu poate fi încălcată. Copiii nu au chef să li se povestească cum sunt ei, ei vor să descopere pe cont propriu, să simtă care le sunt limitele şi să poate discuta despre

ele. Şi asta ia timp.

De aceea, un început prea timpuriu al vieţii sexuale poate să fie o problemă. Aceasta poate duce la formarea unor opinii imature despre propria sexualitate. Adolescentul poate să fie tentat să-şi înceapă viaţa sexuală înainte ca el să fie de fapt pregătit să intre într-o relaţie bazată pe forţe egale. Această grabă poate conduce la îndoieli legate de cine este el şi de ce-şi doreşte el de fapt. Ceea ce îngreunează şi stabilirea de limite personale.

Este un lucru valabil şi în cazul băieţilor, şi al fetelor, în mare măsură. Un băiat de 14 ani poate să se încreadă în cineva care va profita de lipsa lui de experienţă şi de înţelegere. Să te foloseşti de o persoană necoaptă este un lucru care îi va dăuna direct. Aici însăşi istoria personală a copilului este în joc.

Capacitatea de a spune „nu” apare când ştii câte ceva despre propriile tale limite. De aceea au loc violurile predominant la vârste fragede, înainte să ştii exact ce vrei şi ce nu vrei. Cele mai grele sechele rămân atunci când ruşinea şi însingurarea se instalează asemenea unei capsule în jurul celor întâmplate. Sexualitatea este încă atât de ambiguă pentru un adolescent, încât este greu să povestească despre asta. Ceea ce a fost dureros poate că a crescut dorinţa. Dar să nu uităm că ceea ce este incitant poate să pricinuiască şi mult rău.

Se poate întâmpla ca fiul sau fiica ta să ajungă într-o situaţie în care nu înţelege cât de departe să meargă şi unde este limita – e deci posibil să nu interpreteze corect situaţia. Astfel de incidente sunt dăunătoare şi pot să-l izoleze pe adolescentul tău, distorsionând inclusiv modul în care se percepe pe sine.

Fii convins că şi băieţii pot cădea victimă. Atunci când băieţii tineri sunt victime ale violului, poate să existe un dublu recul din partea celor din jur, deoarece nimeni nu crede că aşa ceva este posibil sau întâmplarea este luată în derâdere. Când eşti supus unui viol, se creează o mare vulnerabilitate. Singurul ajutor apare când cineva îndrăzneşte să înţeleagă, alături de

tine, ce s-a întâmplat.

Ruşinea Şi sexualitatea

După cum am spus, ruşinea este un sentiment mult mai puternic şi care apare mult mai uşor în anii adolescenţei decât în oricare altă perioadă a vieţii. Şi asta este decisiv. Este vorba atât despre teama de a fi privit cu suspiciune de către ceilalţi, cât şi de privirile critice care sfâşie inima adolescentului.

Copiii, în decursul acestor ani, îşi vor descoperi orientarea sexuală. în Norvegia suntem foarte preocupaţi de tabuurile care ar trebui să dispară şi cum putem uşura viaţa celor cu orientare homosexuală — şi încep să se întâmple multe lucruri pozitive. Dar aceasta nu înseamnă că unei adolescente de 13 ani îi va veni uşor când îşi va seama că e diferită şi că nu înţelege despre ce vorbesc celelalte fete atunci când povestesc despre ce ochi frumoşi are un băiat, pe când ea e fermecată doar de prietena care îi vorbeşte. Să înţelegi că pe tine te atrage altceva decât pe alte fete este o trăire care te face să te simţi singură.

Acesta este un proces fragil care nu suportă încă privirile celorlalţi. Chiar dacă voi observaţi că adolescentul vostru preferă băieţii în locul fetelor, lăsaţi-l să exploreze această posibilitate mai întâi. Lăsaţi-l să vină la voi atunci când este pregătit. Să afli ceea ce anume te excită este un subiect personal, nu suportă comentarii sau să fie pus brusc sub lumina reflectoarelor.

CLIPELE MAGICE

într-o zi, poate ca mergeţi cu autobuzul si fiica ta frumoasă de 15 ani se întoarce brusc înspre tine şi spune: „Ştii, mamă, mulţi colegi simt că nu pot să vorbească cu părinţii lor". Şi asta exprimă clar faptul că ea se bucură că poate discuta cu tine. Sau poate că băiatul tău de 14 ani deodată prinde avânt şi începe să povestească despre echipa lui favorită, cu aşa o pasiune de îşi pierde suflul. Şi chiar dacă voi povestiţi doar despre fotbal, el pare extrem de fericit şi atât de entuziasmat – căci el povesteşte cu tine.

Se poate întâmpla ca atunci când tu faci

mâncare, adolescentul să vină cu paşi ezitanţi, dar din care îţi dai seama că vrea să-ţi spună ceva – şi poate că exact atunci începeţi să povestiţi despre o fată care este puţin mai deosebită pentru el. Este ceva neobişnuit, dar, din senin, s-a creat o legătură între voi. Tu afli lucruri, mici confidenţe sau chestii banale, dar dialogul este acolo. Există ceva frumos între voi.

Unii părinţii au parte de astfel de momente mai des decât alţii, dar este mai mult decât suficient dacă pur şi simplu ai uneori parte de ele.

Ele umplu inima unui părinte cu sentimentul că există ceva special între el şi copil, că există loc pentru puţină magie în viaţa de zi cu zi. Aceasta dovedeşte că în continuare există un „voi", chiar dacă el pare să fie atât de îndepărtat în anii adolescenţei.

Şi pentru copilul tău, aceste momente sunt semnificative.
Ele îi conferă siguranţă. Ai grijă de aceste clipe, observă-le şi păstrează-le cu grijă în sufletul tău.

Pentru că tocmai aceasta vă va uni mai mult şi vă va simplifica în bună măsură viaţa de familie.

MÂNCARE, CORP, ÎNFĂŢIŞARE

Gândeşte-te cât de mult timp şi câtă energie ai investit în hrănirea sănătoasă a copilului. A mâncat destul? Mănâncă prea mult? Se hrăneşte cu alimente sănătoase îndeajuns de des şi mestecă încet? De ce nu mănâncă tot din farfurie? Poate vă imaginaţi că toată cicăleala despre mâncare dispare atunci când încep anii adolescenţei; de fapt, acest subiect îşi schimbă statutul: nu mai e doar important, ci devine chiar „exploziv".

Corpul, înfăţişarea şi mâncarea sunt o parte importantă a vieţii, deoarece reprezintă cum te vede pe tine lumea şi cum te priveşti tu pe tine însuţi. Ca părinte, acum se impune să fiţi mai şiret decât înainte: nu transforma subiectul mâncării şi al înfăţişării într-un război dintre tine şi copilul tău.

Mai demult, ai fi putut câştiga o astfel de bătălie, cel puţin pe termen scurt, dar acum este imposibil. Dacă porneşti la un astfel de război cu el, pierderile tale vor fi duble: copilul tău va dori să-ţi demonstreze cine este el, iar acum el chiar are capacitatea de a merge până în pânzele albe pentru asta. De regulă, e bine să te amesteci foarte puţin în ceea ce mănâncă şi cum mănâncă adolescentul tău.

„Arăt bine?"

Atunci când adolescentul intră în cameră şi întreabă: „Arăt bine îmbrăcat aşa?", poate aveţi senzaţia că este o întrebare nevinovată, dar este şi un exemplu clasic de cum este posibil să faci un pas greşit. Mai ales dacă el sau ea nu arată bine. Adolescentul este cel care trebuie să îşi dea seama singur, deci nu te lăsa ademenit să acţionezi ca un judecător. Oricum ar fi, este vorba de două alternative: fie îi spui simplu „da", fie îl poţi întreba: „Te simţi frumos/frumoasă în această ţinută?" Dacă

răspunsul este „da”, atunci poţi să adaugi: „Da, arăţi absolut fabulos!” Dacă răspunsul este „Nu ştiu, sunt puţin nehotărât(ă) dacă să mă îmbrac cu asta”, atunci tu nu trebuie nici să îl încurajezi, nici să îl descurajezi pe copil, ci, în schimb, să îl întrebi în mod deschis: „Ce crezi tu că ar putea să fie diferit la ţinuta asta?” Este important să eviţi să joci rolul unui judecător: gusturile tale nu fac decât să işte haos în aceşti ani.

Adolescentul nu doreşte de fapt să audă opinia ta despre ţinuta lui. Ceea ce el doreşte este doar să primească într-un mod acceptabil un fel de validare a faptului că el se caută pe sine însuşi, că vrea să-şi găsească propria sa exprimare.

*

CORPUL FACE PARTE DIN SFERA PRIVATĂ PENTRU UN ADOLESCENT ŞI NU SUPORTĂ SĂ FIE ADMIRAT SAU COMENTAT DE ALŢII.

Corpul este o sferă personală pentru adolescent şi nu suportă să fie nici admirat, nici comentat de alţii. în afară de asta, corpul adolescentului se modifică atât de rapid şi atât de mult în această perioadă, încât trebuie să i se permită să-şi găsească forma în ritmul său propriu. Acesta este un proces dificil pentru mulţi şi nu ar trebui să fie tulburat. De aceea părinţii vor evita să comenteze despre corpurile în formare ale adolescenţilor — atât în termeni pozitivi, cât şi negativi.

Un stil de viaţă sănătos

în urmă cu câţiva ani, m-a vizitat la cabinet tatăl unei adolescente. Fiica lui făcea crize de nervi atât acasă, cât şi la şcoală. Am avut câteva şedinţe cu ea şi mi-am dat seama foarte repede ce o facea să ia foc. Era sentimentul că nu era îndeajuns de bună şi că nu era acceptată. Ea se îngrăşase puţin şi tatăl ei era preocupat de înfăţişarea ei. De Crăciun, a primit un card de membru la un club de fitness. Frigiderul era plin doar cu mâncare sănătoasă. Şi ea simţea că tatăl făcea mereu comentarii despre înfăţişarea şi despre alimentaţia ei, precum şi despre cât de mult se antrena. Fetei îi era limpede că tatăl său nu era mulţumit de greutatea ei şi că nu se încadra în greutatea normală, după opinia acestuia. Şi-ar fi dorit să fie cu câteva kilograme mai slabă, dar corpul ei era aşa cum era. Ea simţea că tatăl se folosea de toate mijloacele ca să comenteze despre greutatea ei. Dacă ea îşi cumpăra o pereche de pantaloni, el îi zicea că poate sunt cam strâmţi şi apoi o întreba dacă nu ar vrea să meargă cu el la antrenament. Propria ei dorinţă de a slăbi s-a transformat până la urmă în furie împotriva tatălui. Dacă el era atât de preocupat de cum arăta ea, atunci îi va mai da câteva kilograme în plus de care să-şi facă griji.

în timpul şedinţelor cu tatăl, el mi-a povestit despre îngrijorarea lui pentru ea. El se temea ca ea nu să nu se îngraşe şi să fie nefericită când va fi adultă. În accepţiunea lui, doar o versiune mai slabă a fiicei lui o putea salva pe aceasta de la o viaţă însingurată în care nu-şi va găsi niciun serviciu. El îi percepea pe oamenii supraponderali drept nişte persoane lipsite de autocontrol şi disciplină. Dacă acesta era punctul lui de vedere, atunci poate că nu este atât de bizar că el dorea să-şi salveze fiica, dar totul s-a întors împotriva lui. El a înţeles asta în timpul discuţiilor noastre, dar a mărturisit că îi era greu să se rupă de tiparul mental pe care îl avea.

— Dar eu nu îi spun că trebuie să slăbească, eu îi spun doar că trebuie să fie sănătoasă şi puternică şi că îi prinde bine să se antreneze, îmi zice el.

— Ea este inteligentă şi înţelege ce vrei să spui de fapt, i-am răspuns eu.

— Dar ea niciodată nu a reacţionat la asta până acum, a suspinat el.

în această privinţă avea desigur dreptate. De abia în anii adolescenţei, copilul se înfurie din astfel de motive. Şi atunci furia este atât de puternică, încât vi se poate părea că depăşeşte orice limită.
I-am propus să facem un experiment. în loc să îi spună ceva fiicei lui, i-am spus ca până la următoarea întâlnire să-şi noteze într-un mic jurnal toate comentariile care îi veneau în minte despre corp şi sănătate. El nu avea voie să spună nimic cu voce tare până data viitoare. După două săptămâni, s-a întors cu un caiet aproape plin. „Habar n-am avut că mă gândeam atât de mult la asta", a fost primul lucru pe care mi l-a spus. „Şi când recitesc rândurile astea, îmi dau seama că nimeni nu şi-ar dori să le audă." De îndată ce şi-a văzut ideile în formă scrisă, a dobândit distanţarea de care avea nevoie. Asta a dus şi la o anumită schimbare, deoarece pentru prima dată în viaţa lui a cumpărat o ciocolată şi a dus-o acasă familiei sale.

Şi care a fost efectul asupra fiicei? Ea s-a calmat în mod considerabil şi răbufnirile ei de furie au devenit mai puţin frecvente. Părinţii i-au dat mai puţine prilejuri de a se simţi prost şi astfel forţa izbucnirilor ei s-a temperat.

Am reîntâlnit-o pe fiica lui cinci ani mai târziu. Ea împlinise 19 ani, era sigură pe ea şi frumoasă. Nu era nicio îndoială că avea să se descurce bine — şi nu exista nicio şansă ca ea să rămână şomeră sau singură.

Undeva pe la mijloc

La vârsta adolescenţei, pentru mulţi copii este mai important decât oricând să preia controlul asupra propriului lor corp. Unii

poate că nu-şi vor bate capul prea mult cu asta, pe când alţii vor fi preocupaţi de o alimentaţie sănătoasă, doar că ei nu izbutesc prea bine să gestioneze acest domeniu, în vreme ce alţii dezvoltă tulburări de comportament alimentar.

De aceea este atât de important ca tu, în calitate de părinte, să ai o relaţie relaxată cu adolescentul tău în ceea ce priveşte mâncarea şi antrenamentul fizic. Este bine să ai mâncare sănătoasă în frigider, lasă-ţi adolescentul să încerce feluri noi de mâncare şi diverse tipuri de antrenament, dar reţine că cel mai important este să-ţi accepţi copilul aşa cum este.

Tocmai acum adolescenţii sunt mult mai tentaţi de atitudinile extreme. îndepărtează-l de punctele extreme şi arată-le în schimb că este posibil să
duci o viaţă îndeajuns de sănătoasă.

Dar ce să fac atunci când sunt cu adevărat îngrijorat?

îţi este teamă ca nu cumva copilul să sufere de anorexie sau te îngrijorezi că mănâncă prea mult sau că pune o presiune nesănătoasă asupra corpului? Nemâncatul, vomismentele sau alimentaţia în exces sunt, fiecare, o încercare puternică de a prelua controlul asupra propriului lor corp. Mulţi tineri care fac tot ce pot pentru a se simţi îndeajuns de bine au înţeles fix acest aspect. „Dacă slăbesc, atunci ceilalţi mă vor plăcea mai mult.” Logica nu este atât de greu de înţeles, problema este că lucrurile nu stau aşa. Majoritatea oamenilor găsesc o rezolvare şi ajung într-un punct în care au o relaţie bună cu alimentaţia. Dar, pentru alţii, tulburările de comportament alimentar pot pune viaţa în pericol. Şi, de aceea, mesajul este simplu: dacă ai un copil care tot slăbeşte, te afli în situaţia în care trebuie să ceri ajutor de îndată.

Situaţia opusă, când un adolescent mănâncă fără oprire şi se

îngraşă fără control, este adesea semnul că acelui copil nu îi merge bine. Mâncarea liniştește şi alină, dar efectul pe termen lung al mâncării pe fond nervos sunt kilograme în plus, de care este foarte greu să scapi. Nu ajută deloc să-i reproşezi cuiva că mănâncă prea mult, deoarece asta va face mai mult rău. Părinţii trebuie să păşească în mod precaut pe acest domeniu, chiar dacă le vine greu să nu judece. Preparaţi mâncare sănătoasă acasă, evitaţi să păstraţi gustări şi dulciuri în cămară — şi căutaţi motivele care pot să-l supere pe copil şi lucrurile care îi pot îmbunătăţi viaţa. Greutatea este un subiect sensibil şi nu poate fi separat de restul vieţii sau de percepţia de sine a copilului.

ÎN SFÂRŞIT, MAJOR!

„Acum, în sfârşit, decid singur!", exclamă tânărul de 18 ani, îmbătat de sentimentul încrederii în sine. Unde merge, când vine acasă, cu se îndeletniceşte – acum el decide. El în continuare locuieşte acasă, dar îţi spune că tu de fapt nu mai ai niciun cuvânt de spus în ce-l priveşte. Iar tu vezi un tânăr care face nişte alegeri care nu sunt prea bine analizate şi care îl conduc înspre situaţii dificile. Dar dacă încerci să impui limite, în mod cert ţi-o va reteza, spunând că au trecut vremurile acelea. „Pot să mă mut şi mâine de acasă", răspunde el atunci când îi reaminteşti că locuieşte în casa ta. Dar tu nu vrei asta, deoarece vezi că el are nevoie de tine.

Deci ce poţi să faci atunci?

Acum, mai mult ca niciodată, este important să ştii să urmăreşti două lucruri simultan. Tu trebuie să încerci să vorbeşti cu el, iar şi iar, fără să-l cicăleşti şi fără să-i povesteşti cât de dezolat eşti. Foloseşte-te de legătura dintre voi drept punct de sprijin, demonstrează-i că tu eşti mereu un loc bun la care se poate întoarce. Concomitent, trebuie să accepţi că nu poţi să-l ajuţi în absolut toate. El s-a decis să facă propriile greşeli, trebuie să-l laşi să le comită. Dar ai grijă ca el să ştie că tu îl poţi ajuta la nevoie.

Este firesc ca el să primească reguli mai puţin constrângătoare decât a avut la vârsta de 17 ani, dar el în continuare are nevoie de nişte limite. Atât timp cât locuieşte la voi, puteţi agrea o oră de venit acasă seara şi care sunt lucrurile cu care să contribuie în casă. Să locuieşti împreună cu el înseamnă să vă adaptaţi unii la alţii. Faptul că a împlinit 18 ani nu schimbă asta.

CONSUMUL DE ALCOOL

Există motive întemeiate ca să fii îngrijorat de consumul de alcool sau de droguri la adolescenţi. Creierul adolescentului este sensibil şi este în proces de dezvoltare. Ei au capacitate slabă de evaluare la început. Ei îşi asumă riscuri mai mari decât pot ei gestiona. Consumul de alcool sau de alte substanţe adictive este, cu alte cuvinte, o idee destul de proastă pentru un creier care nu e complet maturizat.

în acelaşi timp, în societatea noastră, consumul de alcool, de exemplu, face parte din ritualul prin care eşti inclus într-un grup. Toţi oamenii trebuie să înveţe să gestioneze acest aspect în etapa adultă a vieţii. Dacă întâlnirea cu alcoolul se petrece prea devreme sau prea brusc, tinerii vor gestiona prost consumul de alcool. Pe de altă parte, dacă tânărul nu va consuma deloc alcool, asta îi poate face viaţa socială cam dificilă.

Nu este posibil să fereşti copiii complet de asta, căci nu îi poţi opri să crească. Dar le poţi vorbi despre aceste lucruri. Iar şi iar. Şi vei avea mai multă influenţă asupra lui dacă eşti clar şi ponderat, decât dacă îi descrii totul în cele mai oribile imagini.

Destul de des sunt întrebată de părinţi dacă este bine să povestească despre propria lor copilărie şi despre propriile greşeli. Mulţi au trecut prin nişte experienţe care ulterior li s-au părut şi triste, şi periculoase. Poate fi tentant să le împărtăşeşti copiilor tăi experienţele tale, pentru care ai plătit cu vârf şi îndesat, dar eu cred că majoritatea părinţilor descoperă că adolescenţii nu sunt interesaţi în mod special de ce anume ai făcut tu la vârsta aceea. Şi, apoi, cine eşti tu să îl previi şi să îi interzici să bea sau să fumeze, atunci când tu însuţi ai făcut toate prostiile acelea?

Eu cred că ar fi mai avantajos să îţi ţii pentru tine amintirile din

propria ta adolescenţă zbuciumată. Foloseşte-te de ele mai degrabă drept o sursă de înţelegere a faptului că greşelile se pot întâmpla şi că ele nu înseamnă sfârşitul lumii.
Unii adolescenţi vor încerca să bea vin la vârsta de 14 ani şi vor veni acasă într-o stare deplorabilă. Ei vor avea parte uneori de nişte experienţe în care vor fi îndeajuns de speriaţi. Indiferent ce s-ar întâmpla, este de datoria ta să vorbeşti deschis cu ei.

„Ce s-a întâmplat?", „Cum a fost?" şi „La ce te gândeşti?"

Ca părinte, trebuie să gestionezi frica şi experienţa prin care au trecut, să îi ajuţi să vorbească cu tine şi să le arăţi că tu eşti demn de încredere. Dacă într-adevăr se întâmplă ceva ce îl înspăimântă sau îl face să se simtă incomod pe adolescentul tău, atunci tu vei şti. Lucrurile despre care se poate discuta pot fi şi reparate.

O conversaţie importantă

Fiul unei prietene de-ale mele fuma mult haşiş atunci când avea 15 ani. Ea şi-a dat seama că este ceva în neregulă şi, atunci când a început să bănuiască ce se întâmpla, a început să-i citească mesajele de pe telefon şi să scotocească după prietenii cu care fuma haşiş. Am vorbit destul de mult la telefon în perioada aceea. Pentru ea, acesta era un semnal clar că fiul ei era pe cale să facă ceva ce nu era bine pentru el. Ea era supărată că el nu îi povestise nimic legat de asta.

în primul rând, am sfatuit-o să nu facă absolut nimic până când nu se calmează. „Dacă faci un pas greşit acum, într-adevăr îl vei împinge în prăpastie", i-am spus eu. Conversaţia cu el trebuia să se petreacă într-un mod care să întărească legătura cu el, decât să vizeze obţinerea mai multor informaţii.

Atunci când l-a confruntat, după o săptămână, noi căzuserăm de acord că ea avea să încerce să iniţieze dialogul printr-o

întrebare deschisă: „Eu îmi dau seama că se petrece ceva. îmi poţi spune ce se întâmplă?” La început, băiatul a negat, aşa cum fac majoritatea adolescenţilor în astfel de situaţii. Dar ulterior i-a relatat fragmente de adevăr, îndeajuns de multe încât mama, cu mult calm, să îi poată spună ce credea ea despre asta şi, în acelaşi timp, să îi transmită cât de important era pentru ea ca el să fie în siguranţă şi bine.

Pentru a-l îndepărta pe adolescent de ceea ce te îngrijorează poţi să înaspreşti nişte reguli — poate că mediul este atât de problematic, încât copilul trebuie ajutat să iasă din el. Dar cel mai important este ca totul să se întâmple într-un mod care să-l facă şi pe copil să înţeleagă motivul. Dacă doar îl informezi că nu mai are voie să iasă în weekend deoarece a fumat haşiş, aceasta este o măsură nerelevantă pentru un adolescent. Trebuie să tinzi înspre un dialog despre ce vezi şi ce te îngrijorează şi să îl faci să înţeleagă şi ce gândeşti tu.

Ceea ce funcţionează mai bine în astfel de situaţii este ceea ce îl apropie pe adolescent de tine. Poate fi mai eficient să îi dai câteva bunătăţi decât să-i interzici să iasă din casă. încearcă să-i conferi sentimentul că voi sunteţi în aceeaşi echipă. Nu-i întoarce spatele. Tu eşti căpitanul vasului, cel care vede puţin mai în perspectivă, dar tu nu navighezi complet singur.

Un părinte cool

Eşti genul căruia îi place să se răsfeţe şi să servească un pahar de vin bun împreună cu prietenii? Am cunoscut mulţi părinţi cu copii mai mari care credeau că au tot dreptul să petreacă aşa cum se cuvine. Copiii se descurcă, ei se pot duce şi singuri la culcare, deci de ce să nu trăieşti şi tu puţin? Există mai multe motive pentru a fi cu băgare de seamă la consumul de alcool şi la petreceri. în primul rând deoarece adolescentul învaţă cultura petrecerilor de la tine. Ceea ce faceţi voi, adulţii, el va

copia şi va imita când iese în oraş, dar problema este că mai sunt mulţi ani până când va fi el adult. în al doilea rând, nu uitaţi că el poate avea în continuare nevoie să fiţi acolo, lângă el. Părinţii beţi nu pot face asta, chiar dacă sunt în aceeaşi încăpere alături de copil – ei sunt la petrecere şi nu sunt prea atenţi. Poate că ar fi mai bine să te gândeşti că tu reprezinţi un model pentru el şi că eşti un sprijin pentru încă nişte ani. Unii părinţi pleacă de la concepţia că este sănătos ca un adolescent să aibă ocazia să bea puţin alături de ei şi să testeze alcoolul într-un mediu sigur. Dar adolescenţii vor să bea cu cei de-o seamă cu ei, nu cu proprii lor părinţi. Relaţia devine complet greşită în modul acesta. Iar adolescenţii care primesc alcool de acasă vor bea în oraş mult mai mult decât cei care nu primesc. Aici cifrele o dovedesc clar: consumul ridicat de alcool de la vârste fragede la adolescenţi creşte riscul de apariţie a sechelelor şi de a dezvolta o dependenţă.

„Dar oare n-ar trebui să-i cumpărăm măcar câteva sticle de bere copilului nostru de 16 ani? N-ar fi mai bine să primească de la noi decât de la un străin?” s-a mirat o mamă cu care vorbeam despre asta. Eu i-am spus că nici aceasta nu mi se părea o idee prea bună.

Când descoperi că băiatul
sau fiica ta face ceva
îngrijorător, atunci nu-ți
rămâne decât o singură
posibilitate de a avea un dialog
bun. Nu iniția dialogul când
ești sub imperiul emoțiilor,
ci așteaptă până când te-ai
calmat și ai apucat să te
gândești la ce vrei să spui.

Societatea are nişte reguli pe care noi toţi le respectăm. Să le transmiţi copiilor că în familia noastră există alte reguli decât cele aplicabile în marea comunitate reprezintă un semnal greşit, deoarece noi trebuie să-i ajutăm pe copii să respecte regulile şi să se poată adapta atât în cadrul familiei, cât şi al comunităţii. Deci nu-i cumpăra alcool copilului tău. Dar dacă el a fost în oraş şi a băut, aşa cum fac mulţi la vârsta de 14, 15 sau 16 ani, ai putea să profiţi de ocazie ca să discuţi cu el despre alcool. „Cum îţi merge? Trebuie să discutăm despre asta mâine”, i-ai putea spune când ajunge acasă. Apoi puteţi să vorbiţi despre problemele reale ale alcoolului în ziua următoare. Spune-i că poate să te facă să te simţi destul de bine, dar că este şi periculos, şi că te poate aduce în situaţii pe care le poţi gestiona cu

dificultate. Foloseşte-te de această ocazie pentru a ieşi în întâmpinarea copilului tău, referindu-te la situaţia în care se află el şi spune-i ceva care să-i fie de folos.

PETRECERILE ADOLESCENŢILOR

Copilul tău visează să-şi sărbătorească ziua de naştere singur, să fie împreună cu cei de-o seamă cu el, pe cont propriu. Nu greşeşti dacă vei spune că zilele de naştere ale copiilor trec acum într-o complet altă fază. Nevoia de a fi împreună cu propriii prieteni este foarte arzătoare, iar curiozitatea descoperirilor şi a încălcării limitelor face petrecerile să pară şi mai atractive. Aceasta transformă foarte rapid petrecerile de adolescenţi într-o arenă în care lumea este dezlănţuită, iar cei care doresc să fie văzuţi se dau în spectacol.

Multe dintre aceste povestiri îşi croiesc drum până în cabinetul meu. De exemplu, nişte copii dau o petrecere acasă când sunt singuri, iar cheful, care trebuia să fie unul restrâns, ajunge pe reţelele de socializare şi brusc se adună 200 de invitaţi. La vârsta aceasta, lucrurile îţi scapă rapid de sub control.

Jonathan este un tânăr de 15 ani pe care îl cunosc. El şi-a păcălit părinţii în timp ce aceştia erau plecaţi în vacanţă şi le-a spus că avea să doarmă la bunici. Acestora din urmă le-a spus că avea să doarmă în schimb la un prieten şi, prin urmare, s-a făcut de un chef cu opt colegi. Totul s-a sfârşit atunci când prietenii şi-au anunţat alţi prieteni despre ce se întâmplă şi brusc şi casa, şi grădina s-au umplut de adolescenţi. A fost chemată poliţia până la urmă, dar stricăciunile fuseseră deja făcute. Situaţia nu avea cum să fie gestionată de un copil de 15 ani. Şi totul a fost absolut cumplit.

Părinţii au fost furioşi pe Jonathan. Prima dată când au venit la mine, el a şezut şi a ascultat o oră întreagă cum i se ţine

morală. „Vezi? Nici măcar nu ne ascultă!” a suspinat tatăl. „Cum vom putea să avem încredere în el pe viitor?” L-am întrebat pe Jonathan cum a fost experienţa aceea pentru el. Şi, cu o voce răguşită, a început să povestească. Despre cum au planificat petrecerea, despre cât de speriat fusese când totul a scăpat de sub control, despre cum plânsese singur în faţa casei atunci când şi-a dat seama cât de rău avea să se termine totul. „Niciodată în viaţa mea nu mi-a fost atât de frică”, a povestit el. De pe canapea, mama şi-a întins mâna ca să-l aline, dar tatăl a ripostat cu viteza luminii: „Nu are nevoie de alinare. Trebuie să înveţe să fie responsabil”.

Şi aici tatăl are dreptate. Dar un adolescent învaţă să fie responsabil atunci când are o legătură profundă cu cineva — şi cel mai bine ar fi ca această relaţie specială să fie cu tine, cu părintele lui. De aceea este atât de importantă acea mână care alină — astfel adolescentul primeşte şansa de a învăţa ceva din cele întâmplate. Acei părinţi care întreabă „Cred că petrecerea s-a încheiat urât — pentru tine cum a fost? Tu ce ai făcut?” vor avea un dialog şi un copil care va gestiona mai bine situaţiile viitoare similare.

Din şedinţele pe care le-am avut cu Jonathan, a reieşit că el a început să aibă probleme de somn după incidentul cu petrecerea. Apoi se temea ca nu cumva vreunul dintre adolescenţii necunoscuţi să vină după el la şcoală şi să-l atace. El nu mai ştia acum pe care dintre prietenii lui se putea bizui.

Dacă îi spui adolescentului
tău că trebuie să-i fie
rușine, atunci îl zdrobești
în mod inutil. Lui deja îi
este rușine în mod cert.
Mai degrabă ghidează-i
prin apropiere sufletească
și vorbe de înțelepciune.

Cu părinţii am discutat despre faptul că se pot întâmpla greşeli şi că ei au un băiat care are nevoie acum de ei pe post de călăuze. Misiunea lor era să încerce să regăsească legătura cu copilul lor, să identifice acele lucruri care să-i readucă încredere de sine, aşa cum o avea mai demult. Dacă ţineau cont de aceste aspecte, totul avea să se termine cu bine.

De regulă, petrecerile sunt mai reuşite decât cazul despre care v-am povestit, dar mulţi tineri au fost în cabinetul meu şi mi-au povestit despre ce a însemnat să piardă controlul. Am auzit relatări despre presiunea grupului, despre jocuri de societate în care trebuiau să răspundă la întrebări despre sex sau să facă lucruri cu care nu se simţeau confortabil — începând cu mâncatul de praf de chili până la îngurgitarea unei cantităţi periculoase de alcool. Şi poate că petrecerile băieţilor formează

o categorie aparte aici. Poate ieşi un dezastru atunci când există prea mult testosteron scăpat de sub control, într-un cadru lipsit de structură şi disciplină.

în acelaşi timp, sunt şi foarte multe aspecte frumoase în aceste chefuri: senzaţia că eşti aproape ca un adult, faptul că faci cunoştinţă cu alţi oameni şi că te cunoşti pe tine însuţi într-o astfel de arenă. Să râdeţi împreună, să fiţi împreună, să vă îndrăgostiţi puţin. Nu există niciun motiv să încerci să interzici petrecerile, dar ar fi bine să explicaţi adolescenţilor voştri câteva lucruri despre regulile care se impun:

CATEVA PONTURI ÎNAINTE DE PETRECERE

Rămâneţi prin preajmă. Dacă adolescentul vostru urmează să dea o petrecere, fiţi prezenţi acasă. Asta ii va ajuta pe cei care au poftă să stea de vorbă, să aibă prilejul. Aceasta creează o formă de supapă pentru cel care simt că petrecerea este prea intensă pentru ei.

înțelege ce se petrece. Este uşor să crezi că toţi ceilalţi adolescenţi seamănă cu al tău, dar toţi sunt la o vârstă în care se dezvoltă rapid. Copilul de 13 ani pe care l-al cunoscut anul trecut s-a transformat acum într-un băiat de 14 ani extrover- tit şl gălăgios. Sau invers.

Arată-l că tu faci faţă situaţiei atunci când lucrurile se strică, şl că poţi să îţi ajuţi adolescentul să lasă din dificultate. Poţi face asta prin a fl disponibil la telefon, poţi să vii să îl lei atunci când e nevoie şl să dai sfaturi şl alinare atunci când e necesar.

Vorbeşte despre alcool, droguri şi sex. Explică motivul pentru care există limite. Dar evită regulile prea stricte, care funcţionează ca o invitaţie deschisă pentru adolescenţi şi care vor creşte dorinţa de a le încălca. Şi părinţii care sunt prea relaxaţi, şi cei care sunt prea stricţi ajung să albă probleme cu copiii lor.

Ascultă ce s-a întâmplat. Atunci când adolescentul tău a fost la un chef, întreabă-l cum a fost. Al vrea să afli dacă s-a

ATUNCI CÂND COPILUL A DEVENIT ADULT

Intr-o zi copilul se va muta de acasă şi îşi va clădi propria viaţă. Cu loc de muncă sau înscris la studii, cu iubită şi cu cina pe care o pregăteşte singur. Unii îşi invită mai frecvent părinţii în viaţa lor de adulţi, alţii, mai puţin. Aceasta are legătură în parte cu cultura şi cu personalitatea Ion dar, dacă ai făcut o treabă bună ca părinte, atunci voi veţi păstra în continuare legătura. Veţi avea discuţii despre mărunţişuri şi despre chestiuni importante, vă veti trimite mesaje uneori, ajutorul vostru va fi necesar în continuare. Uneori au loc discuţii pline de semnificaţie, treptat se clădeşte un nou echilibru între voi. Acum voi mergeţi mai mult unul alături de celălalt.

M-a sunat la un moment dat o doamnă mai în vârstă. Avea copii adulţi cu care pierduse legătura. Plângând, mi-a povestit că ea făcuse multe greşeli şi că nu ştiuse cum să procedeze altfel în trecut. Mi-a povestit că fusese o mamă bună pentru copiii ei când aceştia erau mici, dar în timpul adolescenţei lor, ceva s-a stricat. Copiii au fost lăsaţi pe cont propriu atunci când ar fi avut nevoie de alinare, ea i-a lăsat să decadă în plan şcolar şi le-a spus că totul era din pricina lor, deoarece aşa au ales ei să înveţe.

Ceea ce ei au învăţat a fost că nu se puteau baza pe mama lor, deoarece nu le putea oferi niciun fel de ajutor, „Mi-aş dori să fi ştiut atunci cât de importanţi au fost anii aceia", mi-a mărturisit ea. Şi întrebarea care atârna în aer era următoarea: Oare

putea să facă ceva în privința asta acum?

După toate dialogurile pe care le-am purtat cu diferite familii, am învățat un singur lucru: rareori este prea târziu. Posibilitatea de a ne apropia unii de alții există atât timp cât trăim. Dar tu trebuie să fii conștient de ce atuuri ai în mână, trebuie să poți relata versiunea ta despre cele întâmplate și este necesar să vă ascultați unii pe alții. Și, mai ales, e bine să înțelegi cum i-a fost copilului atunci. Este o muncă foarte dificilă pentru un părinte să-și observe propriile greșeli, dar nu există nicio altă cale de reparație. în plus de asta, și copilul trebuie să vrea și să aibă tăria să treacă prin acest proces.

Iertarea poate să se întâmple de abia după ce legătura a fost restabilită, atunci când relația dintre voi s-a reînnodat.

Dacă vrei să se întâmple aceasta, trebuie să-ți înțelegi propriii copii. Cu tot cu povestea vieții lor.

ATUNCI CÂND SITUAŢIA DEVINE EXTREM DE GREA

Unii fac totul corect, dar se întâmplă totuşi ca lucrurile să nu decurgă aşa cum şi-au dorit. Ei citesc toate sfaturile de parenting, le oferă adolescenţilor cât se poate de multe opţiuni şi sunt dispuşi să facă sacrificii mari pentru ca totul să fie frumos din nou. Cu toate acestea, fiul tău nu se trezeşte dimineţile, clocoteşte cuprins de o agresivitate pe care nimeni nu ştie cum să o gestioneze. Sunt sparte lucruri, vă este frică de el şi pare să nu existe niciun mod în care să puteţi discuta. Sau, alt exemplu, fiica ta nu mănâncă aproape nimic şi tu vezi cum pierde în greutate cu viteză, dar nu reuşeşti să ajungi să ai o discuţie serioasă cu ea. Eşti deci obligat să stai să priveşti cum copila ta dispare.

Aceste situaţii sunt extrem de grele în anii adolescenţei deoarece tot ajutorul acordat trebuie echilibrat cu autonomia care trebuie lăsată copiilor. Adesea adolescenţii par să nu dorească ajutor, de parcă nu şi-ar dori să se facă mai bine.

Atunci tu, ca părinte, ajungi într-un punct în care te simţi destul de singur.

Iar când le povesteşti altor părinţi prin ce treci, aproape că îi auzi când suspină uşuraţi că nu este ceva legat de ei. Să vorbeşti cu alţi părinţi înseamnă să te trezeşti că eşti şi mai singur.

Toate sfaturile pe care le-am dat în această carte se aplică şi în aceste cazuri. Acestea sunt cele mai bune sfaturi pe care le am, dar ele nu vor fi de ajuns pentru voi dacă vă confruntaţi cu o situaţie extrem de dificilă.

M-a vizitat la cabinet o mamă atunci când fiica ei se apropia de vârsta de 18 ani. Fiica ei a fost internată de urgenţă din cauza greutăţii corporale care devenise periculos de redusă. Mama

şi-a ascuns faţa între mâini. „Cum de nu am observat că a ajuns într-o condiţie atât de rea?” repeta ea în neştire. îi fusese greu vreme de mai mulţi ani, mâncarea şi orele de masă se transformaseră într-o luptă încă de când fiica ei avea 14 ani. în anumite perioade, era mai bine, în altele, mai rău. în mare parte, fiica ei stătea
ascunsă în camera ei, îmbrăcată în haine mari şi lălăi, pentru a-şi ascunde corpul pe care şi-l detesta. După câteva luni, a abandonat clasa a Xl-a.
Mama a luat legătura cu cineva de la forţele de muncă din Norvegia, dar asta a fost tot. Mamei îi era ruşine şi era îngrijorată. Ea făcuse tot ceea ce simţise că îi stă în putere: luase legătura cu experţi, bătuse la diverse uşi, sunase la oameni şi le trimisese e-mailuri, se rugase în genunchi să i se acorde o vizită la un psiholog şi, când ziua mult aşteptată a sosit, fiica ei nici n-a vrut să audă de consultaţie. într-un final, mama a renunţat. Ea nu mai suporta să se certe şi nici să o bată la cap. Când fiica ei a împlinit 16 ani, cei din sistemul de sănătate au încetat să-i mai contacteze pe părinţi. Nimeni nu ştia de fapt ce se întâmpla acasă la ei.

Ca părinte, îți revine sarcina
de a-l îngriji fix pe acest
adolescent pe care îl ai. Nu
este sigur că ceea ce fac
alții funcționează în familia
voastră. Caută rezolvarea cea
mai adecvată pentru voi – chiar
și atunci când este dificil.

Nu cred că acea mamă ar fi putut să facă prea mult în plus. Nicio persoană nu ar trebui abandonată, dar e greu uneori pentru părinte să găsească ajutorul
necesar, prin care să se asigure că familia o va apuca în direcţia cea bună. Singurul lucru pe care ţi-l pot spune cu certitudine este că dacă tu eşti genul care într-adevăr se zbate pentru copiii săi, atunci nu-ţi rămâne altceva de făcut decât să ceri sfaturi, iar şi iar. De la asistente medicale, de la psihologi, medici şi asociaţii de profil. Documentează-te despre boala sau problema adolescentului şi încearcă să găseşti o cale de acces înspre copilul tău izolat. Adolescenţii care se chinuiesc cel mai mult, de regulă, au în comun faptul că sunt captivi ai singurătăţii.

„îmi este atât de ruşine că nu m-am descurcat bine”, mi-a spus mama. Dar aici sunt multe alte aspecte care intră în calcul, nu doar părinţii. Felul în care se simte adolescentul poate să aibă legătură cu genetica, cu prietenii, cu şcoala — cu hazardul. Nu

este posibil să explici cu exactitate ce anume face ca unora să le meargă mai rău decât altora. Eu ştiu în orice caz un lucru: am cunoscut părinţi absolut fantastici, care totuşi nu reuşeau să-şi ajute adolescentul atunci când totul se destrăma.

CÂND SĂ CEREŢI AJUTORUL UNUI SPECIALIST?

Nu toate formele de ajutor sunt bune, dar când îţi e dificil să comunici cu adolescentul tău, trebuie totuşi să ceri sprijin din exterior, căci, altfel, starea ta de îngrijorare va pune stăpânire pe tine şi va distruge conexiunea cu copilul tău. Trebuie să ceri ajutorul atunci când copilul tău îţi cere să-l sprijini.

Vorbeşte cu cineva care are experienţă in lucrul cu adolescenţii şl care simţi că înţelege trăirile lui. Cu asistentul social, cu asistente medicale, cu psihologul sau cu centrele de consiliere familială. Dacă eşti îngrijorat de sănătatea copilului tău, cere ajutorul medicului. Problemele medicale pot de asemenea să ofere o explicaţie pentru starea de oboseală şi de supărare a copilului.

Dar nu-ţi trimite copilul înainte să verifici cu ce specialist va sta de vorbă. Tu eşti cel sau cea care trebuie să caute ajutor şl să verifice că acel ajutor este îndeajuns de bun şi adecvat pentru voi.

Reţine: Tocmai pentru că adolescentul se află în această perioadă instabilă a vieţii, el se va vindeca mal repede şi mal în forţă atunci când problema apare pentru prima dată. Chiar şl atunci când totul li se pare extrem de întunecat, nu înseamnă neapărat că este o cale nesfârşită până la lumină.

în astfel de momente, sunteţi nevoiţi să găsiţi pe cineva din exterior, cineva care are o perspectivă proaspătă, o altă voce care să încerce să ajungă la el. Astfel încât să puteţi aduce din nou ceva frumos şi luminos în toată acea singurătate — şi să creaţi o bulă în care nu este vorba doar despre probleme. Ceva care să vă amintească de o altă viaţă.

Afecţiunile psihice

O mare parte dintre afecţiunile psihice grave ies la iveală pentru prima dată în anii adolescenţei. Şi deoarece creierul este atât de vulnerabil, şi simptomele vor fi dureroase. Gânduri de suicid, halucinaţii, o oboseală care nu trece şi duce la izolare şi însingurare — un procent foarte scăzut de tineri trece prin probleme psihice grave. Agresivitatea, retragerea, fluctuaţiile dispoziţiei afective sunt mult mai intense decât la ceilalţi adolescenţi. Gândurile sunt mai întunecate decât îţi poţi imagina. Cere ajutor, indiferent dacă adolescentul tău doreşte sau nu asta. Dar reţine că, dacă vrei să beneficiezi de ajutor pe mai departe, nu trebuie să foloseşti sintagma „a cere ajutor” sau „a merge la psiholog” ca pe o ameninţare sau ca pe ceva ce accentuezi atunci când ai îndoieli. Gândeşte-te bine ce vezi, notează ce te nelinişteşte şi vorbeşte cu un doctor sau cu un psiholog. Şi când urmează să îi spui copilului tău că ai cerut ajutorul unui specialist că ţi se pare că aveţi nevoie de un consult, alege momentul potrivit, atunci când niciunul dintre voi nu sunteţi supăraţi.

Reţine că există posibilitatea de a primi o asistenţă de calitate chiar şi atunci când te simţi complet lipsit de speranţă.

A te adapta la o boală

Mulţi copii intră în adolescenţă cu anumite afecţiuni pe care trebuie să le ţină sub control. O dietă pe care trebuie să o urmeze, medicamente de luat, controale medicale care trebuie efectuate. Părinţii poate că au început să se relaxeze, treptat copiii s-au adaptat la ideea bolii lor şi la măsurile care derivă de aici. Dar apoi, brusc, se opresc. Am cunoscut părinţi neliniştiţi ai unor copii care suferă de diabet şi care refuză să-şi măsoare glicemia şi să- şi administreze insulina pe care au folosit-o ani în şir. Copiii pot fi foarte furioşi deoarece nu sunt ca toţi ceilalţi copii, din cauză că sunt obligaţi să facă notă discordantă la o vârstă la care asta este extrem de dureros.

Tineri ce suferă de boala celiacă mănâncă pizza sau beau bere deoarece s-au îndrăgostit şi nu doresc să fie diferiţi. Ei vor suferi mai multe zile după aceea, dar îşi spun că a meritat. Bolile cronice reprezintă o povară suplimentară în anii adolescenţei şi părinţii trebuie să se aştepte ca situaţia să se înrăutăţească şi mai mult. Ar fi bine să găsiţi alţi tineri adulţi care ştiu câte ceva despre ce înseamnă să fii adolescent şi să suferi de acea boală. Daţi-le speranţa că se poate supravieţui şi dacă eşti puţin diferit.

Pentru cei cu dizabilităţi motorii, adolescenţa este un obstacol în plus. Ei trebuie să treacă prin aceleaşi experienţe ca toţi ceilalţi, dar diferenţa care poate nu a fost atât de vizibilă atunci când erau mai mici devine acum foarte dificil de depăşit. Un băiat pe care îl cunosc merge în scaun cu rotile. Toată copilăria lui el a evitat toate adunările pentru copiii ce aveau aceeaşi dizabilitate ca şi el. El nu voia să fie unul dintre ei. Ceilalţi copii din clasă erau drăguţi cu el, se jucau cu el şi îl luau cu ei atunci când se putea. în adolescenţă, trecerea a fost dură. Ceea ce este diferit, fie că este fizic sau psihic, iese şi mai tare în evidenţă în această perioadă. Experienţa aceasta poate fi nouă pentru mulţi şi este dureroasă pentru toţi. Adulţii care sunt în preajma unui copil cu handicap locomotor trebuie să manifeste compasiune pentru felul în care lumea se învârteşte puţin mai repede pentru cei de această vârstă.

Băiatul despre care vă povestesc a trăit primele clipe de fericire atunci când, într-un sfârşit, a început să participe la adunările celor cu handicap locomotor. Acolo el nu mai ieşea în evidenţă şi se putea explora pe sine împreună cu cei din jurul său, care îl înţelegeau.

Atunci când tu, părintele, treci prin momente dificile

Problemele nu ocolesc niciuna dintre etapele vieţii de adult. Deci şi tu, părintele, te poţi confrunta cu dificultăţi. Problemele psihice, bolile sau şomajul pot să te doboare şi pe tine. în plus de asta, este costisitor să ai adolescenţi, iar unii părinţi vor simţi că bugetul familiei este pus la mari încercări. Dacă eşti mamă, nu este improbabil să te apropii de menopauză sau să fi ajuns deja la ea. Totul se împuţinează (de ex.: somnul şi capacitatea de concentrare), iar schimbările de temperament şi exploziile necontrolate s- ar putea să fie mai dese decât înainte. Poate că eşti nou-venit în această ţară şi simţi că este nevoie de mai multe eforturi să creşti un adolescent decât un copil mai mic, într-o cultură nouă. Aceasta îi poate crea copilului probleme, dar şi ţie. Cum îl vei ghida tu pe el într-un peisaj pe care nu-l cunoşti prea bine? Anxietatea şi singurătatea pot deveni prea puternice.

Atunci când ai probleme în viaţa ta, dar ai şi un adolescent în casă, este cu atât mai important să ceri ajutorul unui specialist. Copiii de această vârstă învaţă foarte multe despre modul în care trebuie să avem grijă de noi şi să ne gestionăm problemele.

Trebuie să fii deschis cu adolescentul tău în ceea ce priveşte problemele cu care te confrunţi. Nu este atât de uşor să i te destăinui şi, desigur, depinde şi de situaţie. Tinerii se agită şi se neliniştesc foarte repede în lumea lor şi, în acelaşi timp, ei nu pot face prea multe în privinţa problemelor tale. De aceea, să nu te aştepţi la susţinerea din partea lor. Dar este important pentru un copil să ştie că se întâmplă ceva în familie. Problemele mai mari trebuie să le discutaţi şi să le înţelegeţi împreună. Dacă tu ai o boală gravă sau dacă trebuie să vă mutaţi deoarece nu vă ajung banii, vorbeşte cu copilul tău, explică-i ce se întâmplă şi sfatuieşte-te cu el. Dar să nu te aştepţi la cele mai simple discuţii din lume. Poate să devină puţin cam greu pentru un copil să accepte ideea că unul dintre părinţi este bolnav sau că se petrece o schimbare dramatică în viaţa cuiva. Cel mai bun lucru de făcut este, poate, să-i dai

explicaţii pe care să le înţeleagă şi care ulterior îi vor folosi. Adolescenţii reacţionează, chiar dacă nu arată asta întotdeauna. Menţine uşa dintre voi mereu deschisă.

*

RESPONSABILITATEA PENTRU SĂNĂTATEA MENTALĂ A ADOLESCENŢILOR

În decursul ultimului deceniu am fost foarte preocupaţi de sănătatea mentală a copiilor şi a adolescenţilor. La început, a fost bine, dar apoi am făcut nişte descoperiri surprinzătoare. Noi am decis că toţi copiii ar trebui să înveţe despre sănătatea mentală, astfel încât să fie capabili să aibă grijă de echilibrul lor psihic. Politicienii vor să introducă această materie în şcoli şi grădiniţă. Copiii trebuie să fie pregătiţi încă de mici ca să-şi înţeleagă propria stare mentală. Iar noi, adulţii, putem să ne batem prietenește pe umăr, atât timp cât am scris lămuriri şi planuri despre ce ar trebui făcut pentru a preveni problemele, atât timp cât le oferim lecţii în cadrul şcolii despre acest subiect şi ei învaţă să spună lucrurile în mod corect.

□ar copiii sunt copii. Dacă îi înveţi despre sănătatea mentală, asta nu îi va face capabili să-şi poarte de grijă singuri la nivel psihic. Adevărul este că noi, adulţii, suntem cei care avem nevoie să învăţăm mai multe despre asta, astfel încât să-i putem ajuta pe copiii noştri. Noi suntem cei care trebuie să-i urmărim şi să-i

ghidăm atunci când se tem să prezinte un proiect în faţa clasei, când suferă de depresie sau de alte afecţiuni psihice. Copiii, mai ales adolescenţii, trebuie să ştie câte ceva despre asta, dar responsabilitatea este întotdeauna în mâinile adulţilor, indiferent ce-ar fi.

Rezolvarea constă în a-l vedea pe adolescent şi în a-l ajuta să depăşească momentul dificil atunci când viaţa îl pune în faţa a prea multe provocări. Este vorba despre sentimentul că există o legătură cu familia, cu profesorii de la şcoală şi cu prietenii. Aceasta presupune ca cineva să fie acolo, ca cineva să te privească cu ochi blânzi şi ca cineva să-ţi spună „O să treacă".

Anxietate, depresie şi izolare, toate fac parte, într-o oarecare măsură, din fiecare om, dar cu atât mai mult fac parte şi din viaţa unui adolescent. Iar dacă există o conexiune securizantă între copii şi adulţi, atunci acestea sunt suportabile.

Fără acea legătură şi fără speranţa că te aşteaptă multe alte lucruri bune de la viaţă şi de la oamenii din jurul tău, cuvintele devin de prisos.

POARTĂ-MĂ ÎN SUFLETUL TĂU

Va veni în curând ziua în care copilul tău îşi va împacheta lucrurile din camera lui. Afară, pe stradă, aşteaptă un camion de transport. Veţi căra afară totul, adunat în cutii de carton, de parcă aţi fi împachetat însăşi copilăria lui întreagă în ele. Şi când camionul dispare după colţ, vei rămâne ţintuit(ă) locului, cu o linişte complet nouă şi necunoscută în suflet. Şi viaţa s-a schimbat.

Acum, când mă gândesc ce amintiri mi-au rămas din copilărie, mi se întâmplă să mă întorc la sentimentul pe care l-am avut la şase sau şapte ani, când am adormit la o petrecere şi tata m-a cărat în braţe până la maşină. Şi eu eram pe jumătate adormită, pe jumătate în braţele lui.

Toţi copiii merită să fie purtaţi astfel de părinţii lor.

Acel legănat este cea mai frumoasă mişcare pe care o poate face un om: dumă în braţe pe scări în jos, du-mă până la maşină, ţine-mă în braţe tot drumul până acasă, cară-mă prin hol, pe scândurile care scârţâie, du-mă până la uşa camerei

mele, apoi intră în încăperea întunecată. Pune-mă în pat şi înveleşte-mă cu plapuma.

Du-mă în braţele tale prin viaţă.

într-o zi, copilul va deveni adult. Aşa merg lucrurile. La început, sunt doar câteva ore în care copilul e departe de tine; apoi pot fi săptămâni, luni sau ani. Oricum, într-o zi ei îşi iau zborul către propria lor viaţă, cu propriii lor prieteni şi propriile lor alegeri, cu durerile, cu drumeţiile de la finele săptămânii şi cu statul în chirie şi relaţia de dragoste, cu locurile de muncă de care nu sunt foarte mulţumiţi. Şi, într-o zi, poate va veni acasă şi-ţi va povesti că urmează să aibă un copil.

Şi tu ştii că se va nelinişti, se va nelinişti extrem de tare.
Şi tu ştii că îşi va iubi copilul extrem de mult.

în ziua în care copilului tău i se va naşte un copil, el se va uita la tine oarecum cu alţi ochi. Şi poate există ceva în privirea lui care îţi spune „Mulţumesc pentru că m-ai purtat în braţele tale", că ai avut grijă de mine.

Vine o zi în care tu vei arunca o privire la el, seara târziu, şi vei vedea că îşi poartă în braţe copilul pe jumătate adormit, exact aşa cum l-ai purtat şi tu pe el.

Afară până la maşină, afară prin viaţă.

MULŢUMIRI TUTUROR ACESTOR OAMENI ÎNŢELEPŢI

Această carte a fost cel mai greu de scris dintre toate volumele din seria Parentingul magic, deoarece ea se referă la teama şi îndoiala pe care o resimt mulţi părinţi de adolescenţi. Părinţii au crescut un copil care încă nu a dezvăluit cine este el şi nici cine va deveni el. Mă gândesc de mai multe ori cât de importantă este această etapă şi cum o tratăm, de fapt, cu prea

puţin respect. Cele mai multe aspecte le învăţ prin intermediul adolescenţilor, părinţilor şi profesorilor pe care îi întâlnesc. Crâmpeie din vieţile lor mi-au dezvăluit şi mie extrem de multe lucruri! Le sunt profund recunoscătoare fiecăruia dintre ei, de la primul şi până la ultimul.

Cunoştinţele despre dezvoltarea creierului ne-au conferit o nouă înţelegere despre vârsta adolescenţei. în psihologie, medicul Daniel Siegel ne-a transmis acest mesaj într-un mod neostoit, plin de căldură şi de viziune. El merită cu prisosinţă mulţumiri. Le adresez mulţumiri şi celorlalţi cercetători din domeniu, care ne-au ajutat să devenim mai inteligenţi în profesia noastră. Fără cercetarea fundamentală, nu se poate dezvolta nicio ştiinţă.

Legat de munca mea cu familii având adolescenţi, doresc să-i evidenţiez pe doi dintre formatorii mei. Psihologul Reidar Selbekk, prin prezenţa lui atât de bonomă în timpul terapiei, mi-a arătat forţa pe care o emani atunci când ai o abordare personală şi raţională. Alături de prima mea formatoare, Maureen Baird, el mi-a influenţat stilul aplicat în terapie. Am fost norocoasă pentru că am cunoscut psihologi atât de raţionali şi de perseverenţi foarte devreme în cariera mea.

Eu mă inspir zilnic din munca pe care o desfăşor în cabinetul de psihoterapie. Eu şi colegii mei am creat un mediu fantastic pentru psihologi! Le mulţumesc şi Agnetei Halrynjo, Henriettel Konradsen, Johannei Thornes, Camillei Henning şi, nu în ultimul rând, lui Sindre Kvithyld Aasli. în vârful ierarhiei se află cel mai bun prieten al meu, Arne Jorgen Kjosbakken. El este asemenea unui motor şi este un psiholog foarte dedicat. Pentru mine este un privilegiu să pot să suspin alături de voi şi

să râd împreună cu voi.

Deoarece acesta este ultimul volum al seriei, se cuvine acum să îi mulţumesc redactorului Jonas Forsang şi Editurii Strawberry. Jonas are o înţelegere magică a textelor, care a făcut ca volumele publicate să fie poleite în aur. încrederea lui în proiectul acesta, calmul lui şi capacitatea lui de a vedea de ce este nevoie în ultima clipă, atunci când totul este urgent, m-au ajutat enorm.

Toate cărţile din această serie n-ar fi sunat atât de bine fără stilizările şi formulările lui Eivind Sasther – el a ştiut să menţină o atmosferă optimistă, în care am şezut la poveşti ore întregi, pentru a descoperi formulele cele mai bune care să-mi ducă mesajul mai departe. Pe lângă faptul că Eivind are cea mai frumoasă scriitură din Norvegia, el este şi unul dintre cei mai buni prieteni. Acum, când mă gândesc, mi se pare incredibil că noi doi am format un cuplu de scriitori.

Dar micuţa mea gaşcă este cea care merită cele mai multe mulţumiri. Le mulţumesc copiilor mei, care au fost infinit de răbdători cu mine, deoarece aveam cam des capul în altă parte; ei m-au tras înapoi în realitate, pentru că mă vor lângă ei, şi se amuză în continuare de neghiobiile mele şi îmi arată lumea.

îi mulţumesc soţului meu, care în continuare mă place, mă ajută şi discută cu mine. Chiar şi după ce am publicat cinci cărţi în doi ani, pe lângă jobul meu cu normă întreagă. Atunci când eu mă simt cel mai tare dezamăgită de mine, el este acolo pentru mine şi cu mine.

Vă mulţumesc din suflet Kjetil, Max, Klas şi Mikkel!
Pentru că tocmai aici, în grupul nostru restrâns, se ascunde rostul întregii vieţi.